

sale & pepe

SALEPEPE.IT
GIUGNO 2019



Rigatoni con pesto
rosso, burrata e
basilico croccante
pag. 21

PASTA E BURRATA per ghiotti primi in puro stile mediterraneo
TONNO storia, segreti e ricette di uno dei pesci più amati **UOVA**
sì, ma da gourmet **PAGNOTTE E FOCACCE** incontrano i sapori
dell'orto **ANANAS** profumato e zuccherino anche nei dessert

IN EDICOLA IL 25 MAGGIO 2019 - Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 32 - Mensile

Quello in cui crediamo è tutto qui dentro.

CREDIAMO NELL'INNOVAZIONE.

Per questo, siamo stati i primi produttori di farina a pensare al contenitore in brik.

**CREDIAMO
NELLA
LOTTA
AGLI SPRECHI.**

CREDIAMO CHE LA PRATICITÀ SIA UN VALORE.

Per questo, il nostro contenitore si richiude facilmente ed è comodo da riporre.

Per questo, il nostro contenitore ha un tappo che conserva meglio la farina e ne riduce la dispersione.

CREDIAMO CHE OGNUNO ABBAIA IL DIRITTO DI VEDERE CIÒ CHE ACQUISTA.

Per questo, il nostro contenitore è trasparente e permette di misurare la quantità di farina rimasta.

CREDIAMO NELLA RESPONSABILITÀ AMBIENTALE.

Per questo, il nostro contenitore è in carta FSC, proveniente da foreste gestite in modo responsabile.

CREDIAMO NELLA QUALITÀ DEI NOSTRI PRODOTTI.

E con noi, ci credono tutti quelli che, da più di 250 anni, ci scelgono ogni giorno.



MUGNAI DAL 1760



Nuovo contenitore in brik. Pratico per te, buono per l'ambiente.

www.molinosrossetto.com

SOMMARIO

GIUGNO 2019



DALLA NOSTRA CUCINA

Fiorentina, arte pura

Non una semplice bistecca, ma il risultato del perfetto equilibrio tra la qualità della carne e una sapiente tecnica di cottura..... 13

Servizi

PASSIONI

La pasta ama la burrata

Ma anche la stracciatella, dalle note delicate e cremose..... 16

TEMA MESE

Tonno

Cultura e ricette per gustare un pesce di cui non si butta niente..... 40

BONTÀ DI STAGIONE

Il pane dell'orto

Pagnotte e focacce si sposano con le verdure di stagione 52

SEMPLICI PIACERI

Uova, buone e belle

Abbinamenti sfiziosi e cotture insolite per l'alimento più completo..... 64

Olive

Succose e polpose, rinforzano pesci, verdure, zuppe e polenta 110

LA DOLCE VITA

Ananas nel dessert

Il frutto tropicale dona piacevoli note fresche e acidule a torte e budini..... 78



Evasioni

L'INVITO

A pranzo sotto il bersò

Una giornata con gli amici all'insegna di frutta e ortaggi di stagione 26

JEUNES RESTAURATEURS

Valerio Centofanti

Eccellenze regionali con incursioni hi-tech e preziosi vini in calice..... 36



salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Sale&Pepe è social!

Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6





TAPPE DEL GUSTO

Per frutteti in Val Venosta

Di maso in maso ad assaggiare mele ma non solo 92

LUOGHI ECCELLENTI

La nuova Belgrado

Nella capitale serba alla scoperta della cucina balcanica 102

Scuola

SCELTI DA SALE&PEPE

Pollo Latte&Miele

Carne avicola d'eccellenza per gusto e texture unici 61

LA RICETTA GOURMET

Coniglio in porchetta

Succulento e verace, porta in tavola il sapore delle Marche 72

TECNICHE

Vongole

Molluschi versatili che regalano piatti indimenticabili 118

Rubriche

A PROPOSITO DI CAFFÈ

Varietà, abbinamenti, cultura

Non solo espresso 25

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier

Brindisi al tonno 51

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Cucina coreana e vino rosé 77

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Ciliegie di Marostica 89

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

Pirofile no limits 115

Hanno collaborato a questo numero



SARA DE MARCHI MIRCO SCUDELLARO

Sono due membri dell'associazione "Pollo Latte&Miele", che nella Bassa Padovana alleva animali da cortile di alta qualità. Particolare attenzione è riservata all'alimentazione, integrata con latte e miele dei Colli Euganei. A pag. 61



VALERIO CENTOFANTI

Un perito elettronico con la passione per la musica che si è realizzato in cucina. È la carta d'identità del giovane chef del ristorante "L'angolo d'Abruzzo" che, con la sua cucina, cattura ed esalta l'autenticità e l'identità agropastorale della sua terra. A pag. 36

ADA PARISI

Siciliana, giornalista e cuoca, fonde tutte queste caratteristiche quando parla di cucina sulla carta e nel web. La sua origine la rende particolarmente attenta alla tradizione e alla cultura gastronomica marine. A pag. 40



Quando ti vedi col solito
gruppo di sognatori, c'è.



Perchè fa parte di te.

Dolce, naturale, leggero ma gustoso: è facile capire perché in ogni momento della tua vita non manchi mai Prosciutto di Parma. Un'eccellenza DOP garantita dal Consorzio.

PROSCIUTTO DI PARMA. NON È CRUDO, È DI PARMA.

INDICE

LE RICETTE DI GIUGNO 2019

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

Bastoncini di polenta alle olive con salsa rossa.....	112
Crema di melanzane con pâté di pomodori secchi e salsa tahina ...	28
Focaccine allo yogurt greco con insalata croccante.....	53
Fougasse con rucola, olive e formaggio.....	56
Gibanica.....	103
Insalata di uova con gamberi	67
Pizze Stromboli	55
Pane di grano duro farcito	59
Padellata speziata.....	59
Piadine di carasau.....	27
Sformatini di fave in salsa di olive	111
Teglia alle melanzane.....	59
Tortine con uova e crema di ricotta alle erbe.....	66
Vongole alla ricotta gratinate	120

PRIMI

Capunti con doppio peperone, capperi fritti e stracciatella	19
Fusilloni con melanzane, salsa di pomodoro, tapenade di olive e stracciatella.....	20
Linguine con vongole veraci e guanciale	120
Maccheroni al ferretto con pomodorini confit, burrata e briciole alla 'nduja	17
Pappa al pomodoro con lupini	120
Pappardelle di grano duro con zucchine, gamberi, burrata e pesto d'erbe	18
Rigatoni con pesto rosso, burrata e basilico croccante.....	21
Spaghettoni alla carbonara con stracciatella, salvia frita e granella di pistacchi	22
Spaghettoni con tonno fresco e pesto di pistacchi	46
Spaghettoni con vongole, zucchine fritte e bottarga	34
Taglioni di grano Saragolla con asparagi selvatici e guanciale.....	38

SECONDI

L'autentica e inimitabile fiorentina...	14
Coniglio in porchetta	73
Filetti di tonno marinati con salsa allo zafferano.....	42

Huevo ranchero rivisitato	69
Insalata di pollo con pesto di fave e latte all'aglio nero	62
Involtini di tonno, melanzane e pecorino con pomodori canditi	44
Leskovčka mučkalica (maiale piccante con i peperoni)	107
Nidi di lattuga con uova morbide	68
Padellata di fiori di zucca farciti con alici e ricotta	34
Padellata di tonno, peperoncini dolci e cipolle in agrodolce	43
Pagello all'arancia con insalata di olive e finocchi	113
Petto di faraona marinato all'anice stellato, maionese di patate e ravanelli agrodolci.....	63
Tagliata di tonno con salsa di olive, limone candito e avocado	48
Tartine con uova alla parigina.....	66
Teglia di polpette alle erbe e verdure	34
Tonno alla nizzarda	47
Uova barzotte con salsa peruviana	70

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Ratatouille semplificata	30
Sottaceti espressi.....	15

DESSERT E BEVANDE

Ananas arrosto al rum con pepe e panna al cocco	86
Budino di ananas caramellato al profumo di coriandolo.....	86
Canederli di albicocche	98
Confettura di nespole alla vaniglia	15
Frullato di pomodoro, fragole e anguria	27
Semifreddo alle fragole	98
Strudel di mele	98
Tarte di ananas con crema di formaggio e melissa	86
Torta capovolta di ananas	80
Torta di ananas meringata	85
Tartellette con crema al basilico e lamponi	34
Tian di albicocche alla vaniglia e mandorle	34
Torta di ciliegie.....	104
Torta di ricotta e ciliegie di Marostica	90

INDIRIZZI

- **AOC**, www.aoc34.it
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Broste Copenhagen**, da MVH, www.mvh.it
- **Busatti**, www.busatti.com
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Ceramiche Nicola Fasano**, www.fasanocnf.it
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **CoinCasa**, www.coincasa.it
- **Côté Table**, distr. da Generalimport, www.generalimport.it
- **Easy Life**, www.easylifedesign.it
- **Enza Fasano**, www.enzafasano.it
- **Falcon Enamelware**, www.falconenamelware.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Francesca Reitano Ceramica**, www.francescareitano.com
- **Guardini**, www.guardini.com
- **Inoxriv**, www.inoxriv.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Iittala**, da J&V Store, www.iittala.com
- **Kitchen Craft**, distr. da Kunzi, www.kunzigroup.com
- **Kitchenaid**, www.kitchenaid.it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **Laesse Ceramica**, www.laesseceramica.it
- **Lagostina**, www.lagostina.it
- **LaRinascente**, www.rinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.it
- **Lékué**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **LSA International**, www.lsainternational.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Maino Carlo**, www.mainocarlo.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **MVH**, www.mvh.it
- **Pinti Inox**, www.pinti.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Soggetti Milano**, www.soggettimilano.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Villa d'Este Home Tivoli**, www.villadestehometivoli.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com

HOME MADE WITH LOVE

Dalla cucina alla tavola, nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai tantissimi accessori di cui non potrai più fare a meno. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

vassoio
FANCY HOME
art. 662620

tescoma®

la passione in cucina.



www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

SPECIALE: DOLCI CON LE CILIEGIE

Rosse, lucide e succose. Le ciliegie sono i frutti più voluttuosi di questa piacevole stagione. Ottime al naturale, si prestano amabilmente anche come ingrediente di golosi dessert. Sul nostro sito le trovate in tanti dolci: dalla torta di carote a quella di patate con il cioccolato, dai mini strudel con il cacao al crumble. Da provare anche come raffinato accompagnamento di un semplice pan brioche tostato.



LA NEWS PIÙ LETTA

Quali sono i suggerimenti giusti per cucinare il polpo alla perfezione? Abbiamo fatto chiarezza tra vecchi detti e false credenze, per rendere omaggio al re dei molluschi da gustare rigorosamente morbido. Sul nostro canale news intervistiamo un'esperta che ci racconta come scegliere e cucinare il polpo, adottando piccole astuzie da chef.

Un clic tira l'altro

TANTE RICETTE GHIOTTE E SFIZIOSE. MA ANCHE TECNICHE, STEP BY STEP, VIDEO, NEWS E APPROFONDIMENTI

di Barbara Roncarolo



INSALATA DI POLLO

Giugno è il mese perfetto per iniziare a sbizzarrirsi con i piatti che si preparano in anticipo e si consumano anche freddi. Tra questi l'insalata di pollo è un capolavoro di gusto e praticità. Semplice da cucinare, può essere servita come sfizioso antipasto, secondo fresco, pietanza ricercata o piatto unico light. Tutto dipende dagli ingredienti con i quali si prepara. Nel nostro speciale è proposta in tanti modi diversi: con la salsa tzatziki, con pomodorini e crostini di sesamo, ma anche con sedano, frutta esotica e avocado.

TOP TEN CUSCUS

Tipico della cucina mediterranea e nordafricana, il cuscus altro non è che semola di grano duro impastata con acqua e ridotta in granelli di dimensioni più o meno piccole. È l'ingrediente base da abbinare a carne, pesce e verdure, per primi piatti dal sapore esotico o per piatti unici ricchi e sfiziosi. Si può usare anche per fare dessert insoliti e golosi. Tutte le ricette che trovate nella top ten si possono preparare in anticipo e portare in tavola tiepide o fredde.



TECNICHE: FIORI DI ZUCCA

Che differenza c'è tra fiori di zucca e di zucchina? E come riconoscere i maschi dalle femmine? Nella sezione tecniche del nostro sito sveliamo tante curiosità e soprattutto diamo i consigli pratici per scegliere i fiori migliori, pulirli senza rovinarli e cucinarli a regola d'arte.

WWW.CAFFEVERGNANO.COM



UN CAFFÈ COSÌ NON SI PRENDE, SI SCEGLIE.

Da oltre 135 anni lavoriamo con passione per offrire un caffè di qualità. Selezioniamo solo i chicchi più pregiati, tostandoli e miscelandoli in Italia. La nostra è una storia di tradizione, sfide ambiziose e innovazione, che ci ha portato nelle case e nei bar di tutto il mondo.

Dalla bellezza del paesaggio naturale
alla bontà del gusto autentico.



www.formaggisvizzeri.it

Da secoli i Formaggi dalla Svizzera sono simbolo di alta qualità, antiche tradizioni, sapore autentico, genuinità degli ingredienti e rigorosa cura artigianale.

Ogni formaggio è prodotto con latte svizzero di zone diverse, con una lavorazione particolare e con differenti tempi di maturazione per infinite varianti di gusto.

LATTE 100% SVIZZERO

SENZA CONSERVANTI

SENZA ADDITIVI

SENZA GLUTINE



Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it





Manicaretti di inizio stagione

Variazioni di prodotti dell'orto, tartare di pesce, frutti di mare e dessert semifreddi sono il nostro goloso preludio d'estate. Questo mese ci dedicheremo ai piatti leggeri, da servire freddi o tiepidi per le prime cene in giardino o sul terrazzo. Sono ricette "fresche" da realizzare, che prevedono pochi passaggi laboriosi e tempi di cottura contenuti, perché con i primi caldi stare in cucina non perda nulla della sua piacevolezza.

04/06 SCOPRIAMO INSIEME I SALUMI DOP E IGP

Prosegue il calendario degli appuntamenti culinari che ci porteranno a scoprire il gusto e la versatilità di utilizzo in cucina dei nostri salumi italiani DOP e IGP e ci guideranno nella conoscenza delle certificazioni in termini di qualità, garanzie, legame con il territorio e tradizioni produttive. Il secondo dei quattro show cooking in programma sarà martedì 4 giugno. Protagonisti della serata: Bresaola della Valtellina IGP, Coppa di Parma IGP, Prosciutto di Modena DOP e Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. È un progetto di valorizzazione sostenuto dall'Istituto Salumi Italiani Tutelati, con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo.



GLI SPONSOR DELLA SCUOLA

Importanti aziende del settore food hanno scelto come partner la Scuola, che grazie a loro offre ai partecipanti prodotti di qualità eccellente e le migliori attrezzature di cucina.

In collaborazione con:



Sponsor ufficiali:



LE LEZIONI DEL MESE

07/06

PROFONDO ROSSO

Cena monocolore con gazpacho al limone; pappa con tartare di gamberi; bruschette con pomodori confit e granita digestiva al pomodoro Piccadilly.

12/06

CENA ROMANTICA

Da preparare in coppia: gnocchetti fatti in casa con basilico e mandorle; involtini di spada e vellutato pudding con albicocche al rosmarino.

14/06

SAPORE DI MARE

Per sentirsi già in vacanza cuciniamo: gamberi in salsa vellutata; orecchiette al ragù delicato con cozze, olive e capperi; dessert cremoso ai mirtilli.

15/06

DOLCI ESTIVI

Rinfreschiamoci con semifreddo al caffè; mousse ai lamponi; bavarese all'arancia glassata di cacao e namelaka (ganache light) alle nocciole.

Cortilia
LA CAMPAGNA A CASA TUA

In questo menu ingredienti scelti dall'azienda, che propone la spesa "in campagna" da fare online: 150 produttori per 1500 alimenti genuini a filiera corta.



La più importante cooperativa lattiero-casearia di Francia porta in Italia (e nella nostra scuola) il suo latte U.H.T. di alta qualità, anche senza lattosio.



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE Neff Collection Brand Store c/o DesignElementi
Via Lazzaretto 3 - 20124 Milano (M1 fermata Porta Venezia /M3 fermata Repubblica)
Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it
oppure chiama lo 02 75423300 il martedì e il giovedì dalle 14:00 alle 18:00

INSIEME, PER LO ZUCCHERO ITALIANO

Con il suo **Zucchero 100% Italiano**,
Despar sostiene il gruppo di
7.000 aziende agricole del territorio
che fanno parte dell'unica filiera
dello zucchero rimasta in Italia.



PERCHÉ SCEGLIERE LO ZUCCHERO 100% ITALIANO DESPAR

- ♥ Porti a casa un prodotto di **alta qualità** perché frutto della coltivazione, raccolta e lavorazione di barbabietola nel pieno rispetto del territorio e della filiera agricola italiana.
- ♥ Dai il tuo contributo a sostegno della **filiera della barbabietola**, coltivazione che, in avvicendamento con le altre colture, concorre a migliorare lo stato del terreno e a preservarne la futura produttività.
- ♥ Aiuti a mantenere viva la **tradizione saccarifera del nostro Paese**.
- ♥ Favorisci la filiera agricola italiana che porta avanti valori di **sostenibilità** e attenzione per l'**ambiente** e punta a **remunerare in modo equo** i bieticoltori soci della cooperativa.

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparitalia.it



Laura Maragliano

Fiorentina arte pura

**TAGLIO DI CARNE NOBILE
PER ECCELLENZA, VA
TRATTATO CON CURA, ANZI
CON DEVOZIONE, E GUSTATO
CON VERA PASSIONE**

**ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette
di Mondadori Portfolio e Francesca Moscheni,
in cucina Claudia Compagni**



Nonostante le incertezze del tempo, i “serial griller” sono ai nastri di partenza, i coltelli affilati, i barbecue rombanti e le carbonelle pronte al via. Griglieranno di tutto, pesce, verdure, formaggi, ma soprattutto carne: dalle umili salamele alle prevedibili bracioline. Di sicuro qualcuno si cimenterà con il taglio più blasonato: la Fiorentina. Il consiglio è di maneggiarlo con cura, anzi con devozione. Non è un taglio qualunque; quei burloni dei fiorentini dicono che se non è alta 4 dita è carpaccio. In realtà i macellai sostengono che 3 dita bastano, altrimenti non cuoce dentro. Ma che cos'è una Fiorentina? È un taglio della lombata di un bovino adulto, macellato tra i 15 e i 24 mesi, ben marezzato e sottoposto a una frollatura di almeno 15/20 giorni; ha nel mezzo l'osso a forma di T, il filetto da una parte e il controfiletto dall'altra. In realtà è molto altro: è l'espressione culturale e gastronomica di un territorio e dell'arte dei Beccai (macellai) fiorentini e degli allevatori. Sulla razza il dibattito è aperto: una volta era solo Chianina, oggi anche Maremmana, Calvana, Romagnola, Marchigiana, Piemontese e qualche macellaio guarda persino verso Francia e Spagna. Perché una buona Fiorentina è 80% materia prima e 20% tra tecnica e servizio, come sostiene Vasco Tacconi, gran maestro beccaio. Quest'anno il Comune di Firenze ha siglato un accordo con la Regione Toscana e l'Accademia della Fiorentina per gettare le basi della candidatura a patrimonio immateriale dell'Unesco per la nobile bistecca, la cui nascita si fa risalire al 1565 a Firenze, nella notte di San Lorenzo: un gruppo di cavalieri inglesi, per chiedere un pezzo del vitello arrostito in piazza, gridò “beef-steak”, bistecca. Per altri la diffusione del taglio risale all'Ottocento, quando si macellavano le vacche a fine carriera o i vitelloni castrati. Negli Uffizi un quadro del 1624 ritrae una possibile Fiorentina, mentre il primo documento ufficiale, della Crusca, è del 1750. Anche l'Artusi dice la sua, consigliando di gustarla con il burro. Idea che oggi fa rabbrivire i soci dell'Accademia della Fiorentina, associazione nata nel 1991 per valorizzare e diffondere la cultura di questo taglio e che si occuperà della candidatura Unesco. Quindi, se grigliate una Fiorentina, fatelo con devozione e poi divoratela, come ha fatto mio figlio Oliviero con più di 1,2 kg di carne. Dario Cecchini, uno dei più famosi macellai italiani, dice che “la ciccia è bona o non è bona” e quella era “bona” davvero.

L'AUTENTICA E INIMITABILE FIORENTINA

PER 2 PERSONE

- 1 Fiorentina del peso di 1,2-1,5 kg e di 3 dita di spessore
- olio extravergine di oliva, possibilmente toscano
- sale - pepe nero

Una carne nobile

Oggi per la Fiorentina si usano anche razze diverse. La tradizione vuole rigorosamente la Chianina, la più grande razza bovina del mondo, con una resa bassa e, di conseguenza, costi di produzione piuttosto alti. La cottura migliore richiede la brace, un carbone dolce e non resinoso, di rovere o di ulivo, ma c'è chi predilige anche il leccio e il coriandolo.

- **1** Togliete la carne dal frigo qualche ora prima di cucinarla, in modo da portarla a temperatura ambiente). Accendete il barbecue oppure una griglia a gas o elettrica. Trasferite la bistecca sul barbecue o sulla griglia ben caldi e cuocetela 5 minuti per lato, girandola una sola volta con 2 palette di legno o una grossa pinza. Non bucate la carne, per evitare la fuoriuscita dei suoi succhi.
- **2** Disponete la Fiorentina in piedi sull'osso, allontanatela un po' dalla brace o abbassate leggermente la fiamma e proseguite la cottura per 15 minuti. Trasferitela sul tagliere e fatela riposare per 2 minuti, in modo che i succhi si ridistribuiscono. Separate con un coltello affilato il filetto e il controfiletto dall'osso e divideteli in 2 parti. Distribuite la carne nei piatti, insaporite con sale non troppo fine e pepate con generosità. Condite con un filo d'olio e servitela subito, a piacere con fagioli cannellini lessati e conditi con olio toscano, spicchi d'aglio a pezzi, sale e pepe. Non dimenticate di gustare anche la carne rimasta attaccata all'osso.

FACILE

- Preparazione 5 minuti ● Cottura 25 minuti ● 370 cal/porzione



Sottaceti espressi

Se vi piace il tocco agro dell'aceto sulle verdure di stagione, ecco due ricette veloci da portare in tavola in pochi minuti (e, se volete, conservare in frigo un paio di giorni). Lavate 400 g di cetrioli, eliminate le estremità e tagliateli a nastri con una mandolina. Trasferiteli in una ciotola, unite 1 cucchiaino di semi di coriandolo leggermente pestati, il succo e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 10 g di finocchietto spezzettato, 1/2 cucchiaino di zucchero, 1 dl di aceto di mele e sale. Mescolate e fate riposare per 10 minuti. Sgocciolateli e serviteli con carni alla griglia oppure con pesci al forno. Provate anche a tagliare 250 g di ravanelli a fettine sottili e metteteli in una ciotola. Unite 10 grani di pepe nero sbriciolati, 2 dl di acqua calda in cui avete sciolto 2 cucchiaini di miele, 4 cucchiaini di aceto di mele, 1 foglia di alloro e 2 rametti di rosmarino. Fate raffreddare e lasciate marinare per 10 minuti. Sgocciolate i ravanelli e serviteli con formaggi freschi e semi stagionati e con carpacci di pesce o di carne.



Ortaggi e frutti, anche quelli più umili, possono trasformarsi in contorni originali e golosità da gourmet



Confettura di nespole alla vaniglia

L'inizio della bella stagione, avaro di frutta, ci offre comunque le nespole. Anche se non ne amate il gusto leggermente acidulo, le apprezzerete in questa confettura, che le rende più dolci e golose. Sbucciate ed eliminate il nocciolo di 1 kg di nespole mature e riducete la polpa a tocchetti. Disponete in una casseruola 4 dl di acqua, 600 g di zucchero e 2 baccelli di vaniglia incisi nel senso della lunghezza e portate a ebollizione. Unite le nespole preparate e il succo di 1 limone filtrato e proseguite la cottura per 30-35 minuti in modo da ottenere una confettura non troppo densa. Eliminate la vaniglia e distribuite la confettura subito in 4 vasi da 2,5 dl sterilizzati, chiudeteli, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Conservate i barattoli per 1 mese prima di utilizzarli; teneteli, chiusi, in luogo fresco, fino a 6 mesi.



La pasta ama la burrata

E LA STRACCIATELLA. DUE CAPOLAVORI
DELL'ARTE CASEARIA PUGLIESE CHE
LE REGALANO DELICATE NOTE DI LATTE
E UN'IRRRESISTIBILE CREMOSITÀ

a cura di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi, ricette di Livia Sala,
styling di Sara Farina



MACCHERONI AL FERRETTO CON POMODORINI CONFIT, BURRATA E BRICIOLE ALLA 'NDUJA

PER 4 PERSONE

4 burratine di 100 g l'una (a temperatura ambiente) - 320 g di maccheroni al ferretto - 400 g di pomodorini ciliegia rossi e gialli - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 fetta di pane pugliese - 30 g di 'nduja - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Eliminate la crosta al pane, spezzettatelo e fatelo asciugare nel forno caldo per 10 minuti. Nel frattempo sciacquate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà, quindi strizzateli in modo da eliminare il buona parte dell'interno; sistemati su una placca e cospargeteli con lo zucchero, un pizzico di sale, una macinata di pepe a piacere e poco olio e disponete un minuscolo pezzettino di aglio in ciascuna metà. Passate i pomodorini nel forno ancora caldo a 190°, in modalità ventilata, per 20-25 minuti.

● **2** Nel frattempo tritate nel mixer il pane con la 'nduja, fino a ridurlo in briciole non troppo fini, poi tostatele in una padella antiaderente con un filo di olio.

● **3** Cuocete i maccheroni in abbondante acqua salata, scolateli e trasferiteli in una terrina. Condite con un filo d'olio, unite i pomodorini confit, mescolate, quindi cospargete con le briciole di pane croccanti e profumate con foglioline di maggiorana. Distribuite la pasta nei piatti e completate ogni porzione con una burratina.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 760 cal/porzione



Platto fondo rosa
in vendita da La
Rinascenza. Nella
pagina accanto:
ciotolina in gres
smaltato Francesca
Reitano Ceramica.
Indirizzi a pagina 6



PAPPADELLE DI GRANO DURO CON ZUCCHINE, GAMBERI, BURRATA E PESTO D'ERBE

PER 4 PERSONE

4 burratine di 100 g l'una (a temperatura ambiente) - 320 g di pappardelle di grano duro - 4 zucchinette - 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 1 di erba cipollina e 1 di timo - 4 ciuffi di basilico - 300 g di code di gamberi - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate le erbe aromatiche (tenendo da parte qualche ciuffetto di finocchietto per guarnire), tritatele grossolanamente e raccoglietele nel bicchiere del frullatore a immersione. Unite un pizzico di sale e frullate, versando a filo l'olio necessario per ottenere un pesto non troppo fluido.
- **2** Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a striscioline. Scaldate un filo d'olio in una larga padella e rosolatevi l'aglio schiacciato: eliminatelo prima che prenda colore e unite le zucchine. Saltatele a fiamma vivace e salate leggermente. Quando inizieranno a essere morbide, unite i gamberi sgusciati e cuocete a fuoco vivace per ancora 2 minuti. Profumate con una grattata di scorza di limone.
- **3** Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata; scolatela al dente e rovesciatela nella padella con zucchine e gamberi: mescolate velocemente e condite con il pesto di erbe. Distribuite la pasta nei piatti e completate ogni porzione con una burratina, una macinata di pepe a piacere e qualche ciuffetto di finocchietto.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 20 minuti ● 790 cal/porzione

Piatto in ceramica rosa da laRinascente, americana Society Limonta. Nella pagina accanto: piatto piano Enza Fasano, piatto smaltato verde da laRinascente, tessuto Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

CAPUNTI CON DOPPIO PEPERONE, CAPPERI FRITTI E STRACCIATELLA

PER 4 PERSONE

500 g di capunti freschi - 300 g di stracciatella (a temperatura ambiente)
- 4 peperoni rossi - 80 g di capperi di Pantelleria sotto sale - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate i capperi e dissalateli immergendoli in una ciotola con abbondante acqua che cambierete spesso. Sciacquate anche i peperoni e disponeteli su una placca: passateli nel forno già caldo a 200° per una ventina di minuti, in modo che la pelle si bruciacchi e la polpa si ammorbidisca.
- **2** Togliete i 4 peperoni dal forno e lasciateli intiepidire chiusi in un sacchetto di carta, quindi pelateli e privateli di picciolo e semi. Frullatene 2 con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e unite alla salsa un pizzico di origano sbriciolato. Tagliate gli altri 2 peperoni a striscioline.
- **3** Sgocciolate i capperi e asciugateli perfettamente tra più fogli di carta da cucina. Friggeteli in una padella con olio ben caldo e, quando saranno gonfi e dorati, scolateli su carta per fritti. Nel frattempo cuocete i capunti, scolateli al dente e rovesciateli in una terrina che avrete prima scaldato con l'acqua di cottura della pasta. Unite la salsa di peperoni, i peperoni a striscioline, mescolate bene, completate con la stracciatella e i capperi e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 720 cal/porzione



FUSILLONI CON MELANZANE, SALSA DI POMODORO, TAPENADE DI OLIVE E STRACCIATELLA

PER 4 PERSONE

360 g di fusilloni - 1 melanzana oblunga media - 8 pomodori ramati
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 80 g di olive taggiasche
denocciolate sott'olio - 2 acciughe sott'olio - 1/2 cucchiaio
di prezzemolo tritato - 300 g di straciatella (a temperatura ambiente)
- olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Preparate la tapenade. Tritate le olive con le acciughe, raccoglietele in una ciotolina, unite un paio di cucchiaini d'olio e il prezzemolo e fate insaporire. Nel frattempo scottate i pomodori in acqua bollente per una decina di secondi, quindi privateli della pellicina, tagliateli a spicchi ed eliminate anche i semi. Scaldare un filo d'olio in un tegame, buttatevi i pomodori, unite un pizzico di sale e fate sfaldare a fiamma media; quindi aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate sobbollire per 5 minuti, versando se necessario poca acqua. Regolate di sale e di pepe.
- **2** Sciacquate la melanzana, spuntatela, tagliatela in 4 nel senso della lunghezza, quindi a fettine sottili: rosolatela con un filo d'olio e un pizzico di sale in una larga padella antiaderente finché avranno un bel colore dorato. Aggiungete la salsa di pomodoro alle melanzane e fate insaporire un paio di minuti.
- **3** Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e rovesciatela nella padella con il condimento. Mescolate bene poi aggiungete la straciatella tagliuzzata con una forbice e la tapenade preparata; mescolate ancora senza amalgamare del tutto la straciatella e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 650 cal/porzione





RIGATONI CON PESTO ROSSO, BURRATA E BASILICO CROCCANTE

PER 4 PERSONE

4 burrattine di 100 g (a temperatura ambiente) - 320 g di rigatoni - 250 ml di passata di pomodoro - 50 g di mandorle pelate - 50 g di pomodori secchi sott'olio (sgocciolati) - 40 g di pecorino romano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1/2 cucchiaino di zucchero - 2 ciuffi di basilico - 20 g di mandorle a lamelle - olio per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mette a bagno le mandorle intere in acqua a temperatura ambiente per un paio d'ore. Quindi sgocciolatele e riunitele nel mixer con la passata di pomodoro, i pomodori secchi a pezzettini, il pecorino, l'aglio privato del germoglio, 6 foglie di basilico, lo zucchero e 4 cucchiaini d'olio d'oliva. Frullate il tutto, unendo se necessario poca acqua per ottenere una salsa omogenea e non troppo fluida. Regolate di sale e pepate.
- **2** Scaldate due dita d'olio per friggere in un pentolino. Quando sarà ben caldo, tuffatevi le foglie di basilico rimaste, 3-4 alla volta, lavate e ben asciutte; friggetele per 4-5 secondi e scolatele su carta assorbente.
- **3** Nel frattempo cuocete i rigatoni in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Rovesciate la pasta in una terrina, conditela con la salsa e distribuitela nei piatti. Completate ogni porzione con una burratina, qualche fogliolina di basilico fritto, sbriciolandone un po', e lamelle di mandorle.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 12 minuti ● 940 cal/porzione

Piatto fondo da Coincasa, tessuto tinto a mano Forme di Farina. Nella pagina accanto: vassoio da laRinascente, piatto piano azzurro e piatto a macchie Enza Fasano, ciotolina Coincasa. Indirizzi a pagina 6

Tagliere in ceramica
Coincasa, ciotola
da laRinascente,
tessuto Forme
di Farina.
Indirizzi a pagina 6

SPAGHETTONI ALLA CARBONARA CON STRACCIATELLA, SALVIA FRITTA E GRANELLA DI PISTACCHI

PER 4 PERSONE

360 g di spaghetti - 2 uova + 1 tuorlo - 40 g di pecorino grattugiato
- 250 g di stracciatella (a temperatura ambiente) - 1 mazzetto di salvia
- 40 g di pistacchi al naturale sgusciati - 100 g di pancetta a dadini
- olio per friggere - sale - pepe

- **1** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo rosolate la pancetta in un tegame senza condimento ed eliminate un po' del grasso che si scioglierà con un foglio di carta assorbente.
- **2** Con una forchetta sbattete le uova e il tuorlo con il pecorino e una macinata di pepe. Friggete qualche foglia di salvia in olio caldo e scolatela dopo pochi secondi, quando sarà croccante. Tritate grossolanamente i pistacchi e tostateli in un padellino senza condimento.
- **3** Scolate la pasta e rovesciatela nel tegame con la pancetta; mescolate e togliete dal fuoco, quindi versate sopra il composto di uova, mescolando velocemente. Unite la stracciatella e distribuite nei piatti. Completate con i pistacchi e le foglie di salvia.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 840 cal/porzione



Mozzarella di Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.



Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

NUTRIFREE, be free!



SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

MONOPORZIONI
APRI e GUSTA



Gusto e Benessere in libertà

Con i prodotti Nutrifree riscopri il gusto del buon pane semplice e genuino, senza glutine, lattosio e proteine del latte. Provali tutti!

- **Panfette**, 4 monoporzioni di pane casereccio, disponibile in 3 varianti di gusto: Classico, ai Cereali e Integrale.
- **Il mio Panino**, 2 panini morbidissimi monoporzione "APRI e GUSTA". Disponibile in due varianti di gusto: Classico e Integrale.
- **PanBauletto**, nuova ricetta con pasta madre per una fetta ancora più spessa, profumata e soffice. Disponibile in due varianti di gusto: Classico e Integrale.



Scopri tutti
i prodotti
e le ricette su
www.nutrifree.it



**NUTRI
FREE**

Trovi Nutrifree nei negozi specializzati, nelle farmacie e nei migliori supermercati d'Italia.

Non solo espresso

PERCHÉ SONO TANTI I MODI DI GUSTARE IL CAFFÈ: COMINCIA DA QUI UN VIAGGIO A PUNTATE INTORNO AL CHICCO

a cura di Daniela Falsitta,
in collaborazione con Accademia Vergnano

Lo beviamo tutti i giorni e ne siamo giustamente orgogliosi: il nostro espresso non si tocca. Le caratteristiche della mitica tazzina in effetti sono uniche al mondo: a renderla così speciale è la pressione esercitata dalla macchina sull'acqua bollente che attraversa una polvere di caffè finissima. Questa forza, pari a 9 bar (quella che spinge l'acqua vaporizzata nella moka, per fare un paragone, è di un solo bar), ci assicura quella bevanda concentrata, dal gusto pieno e ricoperta di soffice crema che tutti amiamo. Tuttavia l'espresso non è il solo sistema di coffee brewing (termine tecnico per "estrazione") con cui ottenere un caffè di qualità. In Europa, negli Usa e in buona parte del mondo intero, si apprezzano anche altri metodi, come il filtro o l'infusione, che conferiscono alla bevanda aromi, consistenze e sapori assai diversi. Sebbene in Italia incontri ancora qualche diffidenza, il risultato di queste procedure oggi viene proposto anche da noi con successo in alcuni locali di tendenza e insegnato nei corsi di coffee brewing per baristi e appassionati (all'Accademia Vergnano, per esempio; info: caffevergnano.com/accademia-vergnano). Anche in questi casi, proprio come per un buon espresso, fare il caffè potrebbe sembrare semplice, ma non lo è. Gli strumenti utilizzati

sono diversi e di varia complessità. I metodi alternativi sono accomunati da un'estrazione piuttosto lenta. E, soprattutto, da un approccio "meditativo" alla degustazione. Una volta decantato nell'ampolla e versato nella tazza, il caffè va sorseggiato con calma, prendendosi il tempo per riconoscerne gusti e aromi, apprezzare trasparenza e colore e cogliere la complessità della miscela utilizzata, proprio come si farebbe con un buon vino.



Due strumenti per il brewing: Chemex e Syphon. Nel primo l'acqua viene versata dall'alto con movimenti lenti e circolari, nel secondo sale verso il caffè sotto forma di vapore e, dopo averlo estratto, ridiscende.



NUOVE ESPERIENZE IN TAZZA

In queste tecniche di estrazione "dolce" la mano del barista è fondamentale per il risultato. Il gusto del caffè filtrato si gioca infatti su moltissime variabili: la qualità e la quantità di caffè utilizzata, il tipo di macinatura (che sarà comunque più grossa di quella di un espresso), il materiale del filtro. Anche la temperatura dell'acqua incide notevolmente sul sapore finale: se è molto calda, risulta più efficace nell'estrarre in breve tempo una notevole quantità di caffeina e dare risalto alle componenti amare e acide del caffè (quelle a cui noi italiani siamo più abituati). Se è più fresca invece (anche sotto i 90°), l'estrazione dovrà essere rallentata e il risultato privilegerà le note aromatiche più morbide, dolci e fruttate, offrendoci un caffè insolitamente leggero ma non per questo meno interessante.

RESTATE SVEGLI: A TORINO ARRIVA LA 48 ORE A TUTTA CAFFEINA

In piazza Carlo Alberto, a Torino, l'8 e il 9 giugno si svolgerà Turin Coffee, una manifestazione interamente dedicata alla cultura del caffè. La kermesse prevede momenti di informazione e incontri con i migliori coffee trainer, esperti del settore e personalità del mondo del caffè ma anche degustazioni di piatti "stellati" e gelati gastronomici, mixology e cocktail a tema. Domenica 9 giugno, alle 18, sul palco della manifestazione, è previsto un incontro con Caffè Vergnano tutto al femminile: Carolina Vergnano dialogherà con Csaba dalla Zorza, scrittrice e conduttrice televisiva esperta di food. Tema della conversazione: il caffè come punto di incontro e di condivisione sociale e gourmet. L'idea di un panel al femminile è un modo per raccontare Women in Coffee, il progetto di charity di Caffè Vergnano che sostiene il ruolo delle donne che lavorano nelle piantagioni di caffè.



In tutto il servizio, piatti
Laessee Ceramica,
tovaglie Once Milano.
Indirizzi a pagina 6

Con gli amici sotto la pergola

UN MENU SFIZIOSO E DI STRAORDINARIA
FRESCHEZZA PER UNA GIORNATA DA RICORDARE

testo di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefano Scatà, styling di Marialuisa Gardiman,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalità la Locanda San Leone (San Leo, RN)

PIADINE DI CARASAU

Sbollentate un mazzetto di rucola in acqua salata, raffreddatela in acqua e ghiaccio e scolatela. Frullatela nel mixer con 6 cetriolini sott'aceto, 1 cucchiaino capperi dissalati sotto acqua corrente, 1 cucchiaino di acqua e 2 di olio extravergine d'oliva. Salate poco e, se la salsa risulta troppo compatta, allungatela con 1-2 cucchiaini di acqua. Tagliate a nastro 2 cetrioli. Tostate in forno 6 dischi piccoli pane carasau. Rompeteli a metà e faciteli due a due con la crema di rucola, i cetrioli e 200 g di prosciutto crudo a fettine.

Per 6 persone



FRULLATO DI POMODORO, FRAGOLA E ANGURIA

Lavate e tagliate a pezzetti 400 g di pomodori e 300 g di fragole. Ricavate la polpa di 4 fette sottili di anguria e privatela dei semi. Frullate gli ingredienti preparati con qualche foglia di menta, una presa di sale e 2 cucchiaini di succo di lime fino a ottenere una bevanda omogenea; se necessario unite un po' d'acqua. Versatela in 6 bicchieri parzialmente riempiti con cubetti di ghiaccio e guarnite con spicchi di anguria e pomodorini gialli.

Per 6 persone

Spesso il palato cambia voglia. Accade per i motivi più disparati e personali nel corso della vita, ma di sicuro succede a tutti al variare delle stagioni. “Freschezza, verdure, sfizi stuzzicanti”, dice il cervello quando arriva il caldo vero. E così gli occhi vogliono i colori, la pelle desidera il cotone, l'anima lascia l'inclinazione all'intimità in favore del convivio. Coerenti aspirazioni a cui dare la risposta più semplice e sicura: un pranzo in campagna sotto il bersò con gli amici. Protagonisti principali: frutti, ortaggi e tanti fiori rubati alla natura. Si parte con uno straordinario frullato anticaldo a base di pomodori, fragole e anguria, con il profumo del lime e della menta. Da sorseggiare ghiacciato, si accompagna a una piadina insolita e scrocchiarella fatta con pane carasau tostato, prosciutto crudo a fettine, cetrioli tagliati a nastro e una geniale salsa di rucola, capperi e cetriolini (da ricordare per futuri sandwich, tartine, panini di varia natura).

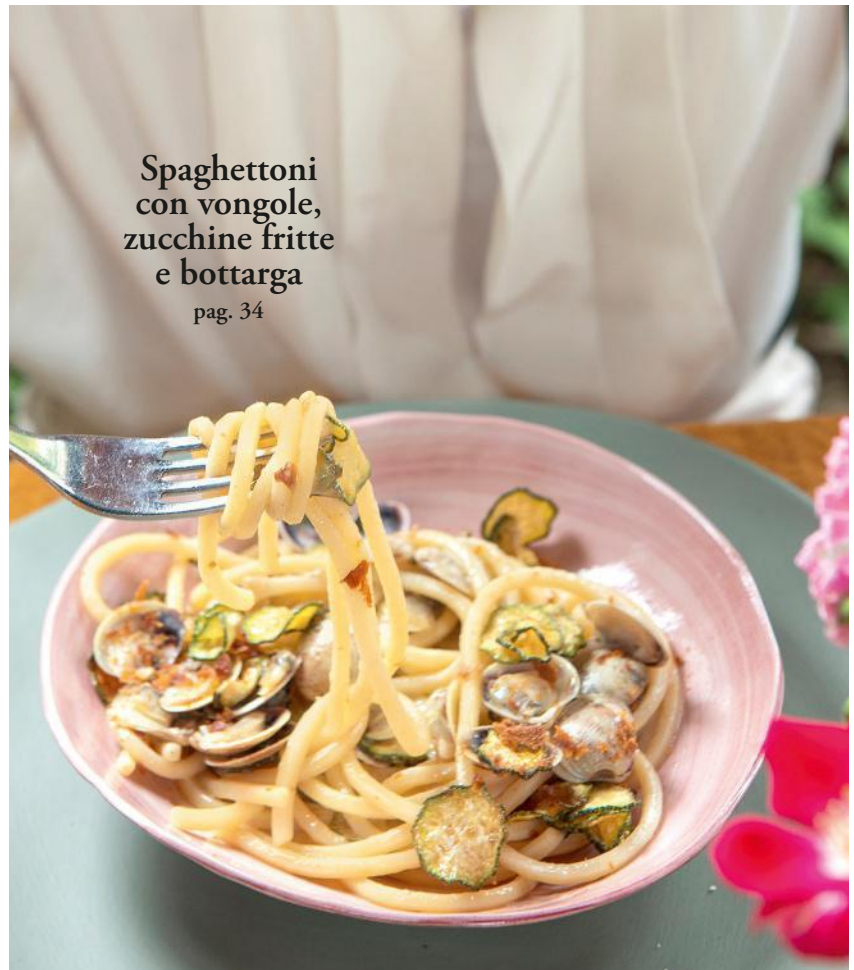
> segue a pag. 28





CREMA DI MELANZANA CON PÂTÉ DI POMODORI SECCHI E SALSA TAHINA

Bucherellate 3 melanzane violette con uno stecchino, avvolgetele in un foglio di alluminio e cuocetele nel forno a 200° per 30 minuti circa, finché saranno tenere. Lasciatele raffreddare, sbucciatele, strizzate la polpa, frullatela nel mixer per 2 minuti con 3 cucchiaini di salsa tahina, 1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e una presa di sale. Quindi unite 3 cucchiaini colmi di pasta di pomodori secchi, qualche fettina di peperoncino verde tritato, un cucchiaino di olio e frullate ancora fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Lasciatela riposare mezz'ora e poi servitela guarnita con olio, origano, peperoncino in polvere e foglie di menta. Accompnate con quadrotti di focaccia al rosmarino e olive verdi. Per 6 persone



Spaghettoni con vongole, zucchini fritte e bottarga

pag. 34



> segue da pag. 27

L'antipasto prosegue con un goloso hummus di melanzane, che strizza l'occhio alla cucina Libanese: gustatelo con una focaccia bassa e croccante da intingere direttamente nella ciotola (con buona pace del bon ton). Per il primo piatto, mare chiama terra: l'incontro tra le vongole e le chips di zucchini è dapprima delicato al palato e poi esaltato dalla spinta sapida della bottarga. Della stessa filosofia, i fiori di zucca farciti con alici e ricotta, poi bardati con la pancetta e spadellati con olio e cipollotto. Portate di anima gourmand, che si susseguono in una logica di sapori di straordinario equilibrio.

> segue a pag. 30

BERE GIUSTO

Per questo menu possiamo scegliere due vini romagnoli. Il Trebbiano ravennate, vivo e asciutto, supera di slancio la crema di melanzana e il pane carasau, prima di dedicarsi all'equilibrio creato dal confronto tra la bottarga e le zucchine. Un generoso e fragrante Sangiovese ci accompagna invece sulle su polpette e fiori di zucca e arriva fino alla suadente pungenza della ratatouille. Un distillato di albicocche per il tian e le tartellette.

Padellata di fiori
di zucca farciti con alici
e ricotta

pag. 34

Teglia di polpette alle erbe e verdure

pag. 34



RATATOUILLE SEMPLIFICATA

Arrostite 2 peperoni gialli e 2 rossi sulla griglia, lasciateli intiepidire, spellateli, puliteli e tagliateli a striscioline. Riducete a dadi 350 g di pomodori ramati, salateli e lasciateli scolare per 15 minuti raccogliendo l'acqua.

Tagliate a spicchi 3 grosse cipolle di Tropea e stufatele in padella con 3 cucchiaini d'olio e un mestolino di acqua dei pomodori. Unite 4 spicchi di aglio sbucciati, un po' di origano fresco e i pomodori e cuocete a fuoco vivo per 4 minuti. Fuori dal fuoco aggiungete i peperoni. Mescolate e lasciate insaporire qualche ora. Poi regolate di sale, condite con olio, pepe e origano e servite. Per 6 persone



> segue da pag. 28

I bicchieri, dove scorreva un bianco fresco, si apprestano ora ad accogliere un rosso beverino. Buon motivo per fare un brindisi (possibilmente non il primo) e dedicarsi alla portata di carne, che cambia filosofia. Niente più mare, ma tanto orto nella padellata di polettine alternate a melanzane, pomodori e foglie di salvia: un piatto rustico nel carattere ma gentile nei sapori grazie alla cottura in forno. Ben si accompagna alla ratatouille, sapientemente rivisitata: le verdure infatti, sono in parte stufate in parte arrostate, non fritte come di tradizione; cosa che fa risparmiare tempo, padelle e soprattutto calorie, senza nulla togliere alla soddisfazione del palato.

> segue a pag. 33





INFIBRA

Selezione
TOP
ITALIAN
CHEF

Dalla volontà di perfezionare i nostri prodotti e creare farine d'eccellenza è nata la collaborazione con Top Italian Chef, network dei più significativi Chef, Pastry Chef e Talent Chef italiani.

Le farine Selezione Top Italian Chef sono 100% naturali, senza additivi, studiate dai professionisti della cucina, da oggi anche a casa Vostra.

Fiori di zuccina fritti, ricotta al limone, acciuga del mar Cantabrico e Blody Mary

Ingredienti per 4 persone

Per la tempura:

300 gr *miscela Denti Selezione Top Italian Chef FRITTODORO*

400 gr acqua gassata

Cubetti di ghiaccio

Per i fiori di zuccine:

12 fiori di zuccine

250 gr ricotta vaccina fresca

Sale e pepe

olio EVO

12 filetti di acciuga del Mar Cantabrico

1 limone non trattato

Olio di semi di arachide per friggere

Per il Blody Mary

300 gr succo di pomodoro o

pomodorini freschi

100 ml Vodka

Sale, pepe e olio EVO

Per le Acciughe:

pulisci le acciughe e mettile a marinare per una notte con l'olio, le erbe fresche e lo spicchio di aglio.

Per la Tempura:

mescola FRITTODORO, acqua e cubetti di ghiaccio in una ciotola.

Procedimento:

Passa i fiori nella tempura e friggili in olio bollente.

Unisci al succo di pomodoro la vodka e aggiusta di sapore con sale e pepe.

Manteca la ricotta con olio EVO, pepe e sale. Metti in un sac a poche.

Nel piatto disponi dei ciuffi di ricotta con il sac a poche, aggiungi il Blody Mary le acciughe e i fiori di zuccine fritti. Grattugia la buccia di limone.



Ricetta di Tommaso Arrigoni

www.molinodenti.it/top-italian-chef



DENTI

FARINE, NATURALMENTE.

www.molinodenti.it

Prossimamente nei migliori supermercati, dal tuo fornaio e disponibili su shop.molinodenti.it



Tian di
albicocche
alla vaniglia
e mandorle
pag. 34



Tartellette con crema
al basilico e lamponi
pag. 34

> segue da pag. 30

Ed eccoci al grande finale, l'atteso momento del dessert, anzi dei dessert, visto che sono due. Il tian è un'insolita teglia di albicocche con sopra delle grosse briciole di pasta al burro, pinoli e lamelle di mandorle. Si serve a cucchiariate e si accosta molto bene con la panna montata o il gelato alla vaniglia, ancora meglio con tutti e due. Poi ecco le tartellette, piccoline, deliziose, con sopra i frutti rossi e dentro la sorpresa. Cioè la crema pasticcera che profuma di basilico: un tocco sorprendente, freschissimo, che spigola la zuccherosità almeno quanto la consueta (e presente) scorza di limone. Naturalmente nulla vieta di gustare un solo dolce e tenere l'altro per il pomeriggio, allungando il pranzo anche fino all'imbrunire, che tanto "stasera l'aria è fresca", come diceva una pluripremiata canzone... Da ascoltare con un bicchiere in mano.

SPAGHETTONI CON VONGOLE, ZUCCHINE FRITTE E BOTTARGA

PER 6 PERSONE

500 di spaghetti - 1 kg
di vongole pulite e spurgate
- 4 zucchine - bottarga di muggine
- 4 spicchi di aglio - un mazzetto
di basilico - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate le zucchine, affettatele con la mandolina, friggetele in padella con 1/2 bicchiere di olio e 2 spicchi di aglio sbucciati (per un risultato più croccante, friggetele di nuovo nello stesso olio). Sgocciolatele e conditele con sale e basilico (tenete da parte l'olio di cottura).
- **2** Schiacciate l'aglio rimasto, mettetelo in una casseruola con 3 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di olio e le vongole. Coprite e mettete sul fuoco scuotendo la pentola di tanto in tanto. Appena le vongole saranno aperte, toglietele dal fuoco, sgusciate 2 terzi, filtrate il fondo di cottura, versatelo sulle vongole sgusciate e mettete il tutto di nuovo in padella.
- **3** Intanto, cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela, versatela nella padella e saltatela brevemente. Aggiungete le zucchine, mescolate e servite gli spaghetti con una grattugiata di bottarga, le vongole in guscio, un filo di olio di cottura delle zucchine e pepe.

MEDIA

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 25 minuti ● 630 cal/porzione

PADELLATA DI FIORI DI ZUCCA FARCITI CON ALICI E RICOTTA

PER 6 PERSONE

18 fiori di zucca - 300 g di ricotta
- 400 g di acciughe - 9 fette
di pancetta tesa - 1 cucchiaino
di grana padano grattugiato - 1
albume - 2 cipollotti - un mazzetto
di menta - 1 cucchiaino di succo
di limone - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Private le acciughe di testa, coda e lisca. Tagliatele a pezzettini, conditele con il succo di limone, sale, pepe e un po' di menta sminuzzata. Tritate la parte verde più tenera dei cipollotti e soffriggetela con 2 cucchiaini di olio, unite le acciughe e cuocetele per 2 minuti; lasciatele intiepidire.

- **2** Sfaldatele con un cucchiaino e mescolatele con la ricotta, l'albume appena sbattuto, il grana, sale e pepe. Mettete in una tasca da pasticciere. Togliete gli stami ai fiori di zucca e farciteli con la crema.
- **3** Dividete a metà le fette di pancetta nel senso della lunghezza e usatele per chiudere le punte dei fiori di zucca. Affettate la parte bianca dei cipollotti, salatela e pepatela. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una padella ampia, distribuite sul fondo i cipollotti, disponete sopra i fiori di zucca, rigiratelvi nel condimento e poi infornateli a 200° per 10-12 minuti. Serviteli tiepidi.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 15 minuti ● 270 cal/porzione

TEGLIA DI POLPETTE ALLE ERBE E VERDURE

PER 6 PERSONE

800 g di polpa di manzo macinata
- 2 melanzane - 5 pomodori perini
- 60 g di grana padano grattugiato
- 1 uovo - 3 spicchi d'aglio - 1
mazzetto di salvia e melissa - olio
extravergine d'oliva - peperoncino
- sale - pepe

- **1** Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente con la melissa. Impastate la carne con il trito, il grana, l'uovo, sale, pepe e peperoncino.
- **2** Lavate melanzane e pomodori e tagliate entrambi a rondelle. Salate i pomodori e cuocete brevemente le melanzane in padella con un filo di olio; a fine cottura salatele.
- **3** Con la carne formate tante polpette grandi come una noce e disponetele in una teglia oliata alternandole con melanzane, foglie di salvia e pomodori. Irrorate con un giro d'olio, sale e peperoncino e infornate per 30 minuti a 180°.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 35 minuti ● 400 cal/porzione

TIAN DI ALBICOCCHIE ALLA VANIGLIA E MANDORLE

PER 6 PERSONE

20 albicocche - 150 g di farina 00
- 75 g di farina di mandorle
- 150 g di burro - 75 g di zucchero

- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 cucchiaino di mandorle a filetti
- 1 bustina di vaniglia - sale
- panna montata o gelato alla vaniglia per servire

- **1** Mettete in una ciotola 120 g di burro freddo a pezzetti, le due farine, una presa di sale, lo zucchero e la vaniglia. Impastate fino a ottenere un composto di briciole e mettetelo in frigo per 30 minuti.
- **2** Ungete una teglia con il burro rimasto. Dividete le albicocche a metà ed eliminate il nocciolo, sistematele nella teglia con la parte tagliata verso il basso, distribuite sopra il composto di briciole, i pinoli e le mandorle.
- **3** Cuocete il tian in forno caldo a 200° per 30 minuti. Lasciatelo intiepidire e servitelo con la panna o il gelato.

FACILE

- Preparazione 15 minuti + riposo
- Cottura 30 minuti ● 410 cal/porzione

TARTELETTE CON CREMA AL BASILICO E LAMPONI

PER 6 PERSONE

400 g di pasta frolla stesa
- 1 cestino di lamponi e 1 di more
- 5 dl di latte - 3 tuorli - 90 g
di zucchero semolato - 60 g di
amido di mais - 2 ciuffi di basilico
- 1/2 limone - zucchero a velo
per guarnire - burro per gli stampi

- **1** Imburrate 12 stampini da muffin. Ricavate dalla pasta 12 dischi di 10 cm di diametro e disponeteli negli stampi. Metteteli in frigo per 30 minuti e quindi in forno a 180° per 20 minuti.
- **2** Portate a ebollizione il latte con la scorza del limone, unite il basilico, coprite, lasciate in infusione per 10 minuti a fuoco spento e poi filtrate. Mescolate i tuorli con l'amido di mais e lo zucchero, incorporate il latte versandolo a filo e mescolando. Fate addensare la crema su fuoco basso e poi lasciatela raffreddare coperta con pellicola.
- **3** Mettete la crema in una tasca da pasticciere e riempite le tartelette. Condite i frutti di bosco con il succo del limone, distribuiteli nelle tartelette. Spolverizzate con lo zucchero a velo e conservate al fresco.

FACILE

- Preparazione 25 minuti + riposo
- Cottura 25 minuti ● 530 cal/porzione

CON PROTAGONISTI I SALUMI
DOP E IGP, 4 SHOWCOOKING
DELLA SCUOLA DI SALE&PEPE
SVELANO GOLOSI PERCORSI
DI GUSTO, TRA TRADIZIONE
E CREATIVITÀ

Salumi DOP e IGP, patrimonio in cucina

I salumi DOP e IGP sono così buoni e pratici che si tende normalmente ad associarli a un consumo "a fornelli spenti", consumati in purezza per apprezzarne pienamente il gusto o come ingredienti di appetitosi panini, ideali in ogni momento della giornata. Tutto vero, ma nel primo dei 4 showcooking la chef della scuola di cucina di Sale&Pepe ha regalato ai partecipanti nuovi spunti creativi per realizzare ricette semplici e gustose per gratificare il palato (e la vista) e perché no, sorprendere gli amici in una cena conviviale.



PROSSIMI SHOWCOOKING:

- Martedì 4 giugno ore 18.00
- Martedì 1 ottobre ore 18.00
- Martedì 5 novembre ore 18.00

Impariamo a conoscere e valorizzare
in cucina i salumi DOP e IGP.
Per info e prenotazioni: salepepe.it

I 4 SALUMI PROTAGONISTI E LE RICETTE REALIZZATE

FINTO SUSHI ALL'EMILIANA CON MORTADELLA BOLOGNA IGP

Un sorprendente incontro Emilia-Oriente. Arrotola le fette di Mortadella Bologna con crescenza e Grana Padano e poni in frigo 3 ore. Poi taglia come sushi e ricopri di pistacchi.



CIAMBELLA AL SALAME FELINO IGP

Una torta salata ideale come aperitivo, sia tiepida che fredda. È fatta con farina, latte, uova, olio, Grana Padano e Salame Felino a cubetti.

CROSTINI CON PROSCIUTTO DI CARPEGNA DOP CARAMELLATO E PINOLI

Una ricetta dai sapori complessi, ma realizzata in un attimo. Fai rosolare burro, pinoli, uvette e Prosciutto di Carpegna. Sfuma con il balsamico e poni sui crostini.



CULATELLO DI ZIBELLO DOP CON MICCA, BURRO AL ROSMARINO E GIARDINIERA

Un incontro che è amore a primo assaggio. Il tradizionale pane "micca" accoglie il gusto inconfondibile del Culatello di Zibello con l'abbraccio del burro aromatizzato e il tocco saporito della giardiniera.



JEUNES
RESTAURATEURS

Valerio Centofanti

L'angolo d'Abruzzo

LEGAMI VIRTUOSI La passione di Valerio Centofanti (classe '80), oltre alla musica e all'elettronica, è la promozione dell'agricoltura e della pastorizia abruzzesi. Anche per questo ha partecipato a diversi progetti divulgativi organizzati da JRE come Tavola 25, con lo scopo di avvicinare gli under 25, appunto, alla cucina d'autore con soli 25 euro. Oppure Eat, in collaborazione con medici ospedalieri, per la creazione di menu gourmand a prova di nutrizionista. Essere membro JRE gli consente di portare la sua cucina fuori casa e di incontrare tanti colleghi che sono anche amici da tutta Italia.





IL LOCALE DI FAMIGLIA Affacciato su un bucolico panorama tipico abruzzese, il ristorante di Carsoli (Aquila) offre 60 coperti, che diventano 380 per i banchetti. La cucina tradizionale è a vista così come il grande camino dove papà Lanfranco cuoce alla brace scamorze e agnello alle erbe. Da quando è nato L'angolo d'Abruzzo è il punto di riferimento per la cucina territoriale di alta qualità, dall'olio alle carni passando per tartufo e ventricina.

BUONA, LOCALE E SOSTENIBILE: LA CUCINA DELLO CHEF CELEBRA LE ECCELLENZE REGIONALI CON INCURSIONI HI-TECH E PREZIOSI VINI AL CALICE

di Silvia Bombelli, foto di Michele Tabozzi

Diplomato in elettronica, alla cucina non pensava proprio; ma galeotto fu un dolce di Angelo Di Masso (bronzo ai Campionati mondiali di pasticceria) e in un battibaleno Valerio Centofanti si ritrovò con la sac à poche in mano, innamorato dell'alta pasticceria. Dal dolce al salato il passo è breve, anche perché il padre Lanfranco aveva già un buon ristorante (L'angolo d'Abruzzo): con Valerio ai fornelli e la sorella Valentina in sala la calda atmosfera del locale è diventata ancora più "famigliare". I migliori ingredienti della tradizione agropastorale, dal pecorino allo zafferano, sono i pilastri del menu e i Centofanti hanno anche collaborato con la Regione per il rilancio dei prodotti locali. Come il grano Saragolla usato per i tagliolini: chicco duro, ambrato, a basso tenore di glutine e naturalmente bio perché resiste ai parassiti. La bravura dello chef sta proprio nel saper trovare sempre il giusto equilibrio tra gli ingredienti: addolcisce l'asparago selvatico leggermente amarognolo con la cipolla; "sgrassa" il guanciale del Parco della Maiella con il peperoncino fresco e dà pastosità alla farina di Saragolla con la 00. Valerio, poi, è campione nell'unire magicamente il vecchio al nuovo. Usa un apparecchio ad ultrasuoni che accelera la maturazione delle carni rendendole più morbide, saporite e profumate e, per far provare agli ospiti anche le etichette più pregiate tra le 2mila in cantina, usa un sistema di miscela automatizzato che estrae la quantità desiderata di vino senza ossidare quel che resta in bottiglia. E ci sono pure le colonnine di ricarica per le auto elettriche. Insomma, il suo ristorante è un "angolo" d'eccellenza sostenibile a tutto tondo.



**Tagliolini di grano saragolla
con asparagi selvatici
e guanciale, pag. 38**

**TROVATE L'INTERVISTA
E IL VIDEO DI QUESTA RICETTA
ON LINE SU SALEPEPE.IT**



ZERO SCARTI
Quella di ricavare il succo dagli asparagi selvatici centrifugandoli è una originale idea antispreco. Inoltre, l'aggiunta del liquido in cottura regala al piatto colore e un evocativo profumo di bosco.



TAGLIONI DI GRANO SARAGOLLA CON ASPARAGI SELVATICI E GUANCIALE

PER 4 PERSONE

200 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 200 g di farina di grano Saragolla (o semi integrale) - 3 uova medie
- 1 mazzetto di asparagi selvatici - 4 fettine di guanciale tagliato fine - 1/2 cipolla bianca - pecorino stagionato
- 1 peperoncino fresco piccante - olio extravergine di oliva - sale

- **Preparate i tagliolini:** in una ciotola capiente mescolate le farine con le uova e un pizzico di sale. Trasferite il composto su una spianatoia infarinata, impastate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola, fatelo riposare per almeno mezz'ora e lavoratelo poi con l'apposita macchina per la pasta ricavando prima una sfoglia sottile (circa 1 mm) e poi i tagliolini (larghi circa 3 mm). Stendeteli sulla spianatoia sopra un canovaccio.
- **Pulite e mondate gli asparagi:** asciugateli delicatamente, tagliate i gambi e tenete le punte da parte. Centrifugate i gambi per estrarre il succo. In una padella con un filo di olio fate imbiondire le fettine di guanciale finché saranno croccanti, estraetele dalla padella con una pinza per non rovinarle e mettetele su un piatto con carta da cucina. Nella stessa padella fate saltare leggermente le punte degli asparagi con il peperoncino tagliato a rondelle e privato dei semi, la cipolla tagliata finemente e un po' di sale.
- **Cuocete i tagliolini:** metteteli in una pentola con abbondante acqua salata per 2-3 minuti. Scolateli prelevandoli con la pinza e metteteli man mano nella padella con gli asparagi. Unite anche un mestolino d'acqua di cottura della pasta per recuperare un po' di amido. Aggiungete il liquido degli asparagi centrifugati e proseguite la cottura a fiamma media per 1-2 minuti.
- **Mantecate** con un po' di pecorino grattugiato. Utilizzate un mestolo per creare 4 nidi di tagliolini, metteteli al centro di altrettanti piatti. Con le mani sbriciolate sui nidi il guanciale tenuto da parte, distribuite ancora un po' di pecorino e servite.





SKYR

IL PIACERE FRESCO
DI MONTAGNA

+++
PROTEINE

0%
GRASSI

100% LATTE
DELL'ALTO ADIGE

SUCCUS.

MILA SKYR È UNA SPECIALITÀ DI LATTE PRODOTTA SECONDO
UNA RICETTA ISLANDESE, DA GUSTARE COME UNO YOGURT.
È RICCO DI PROTEINE ED È SENZA GRASSI. HA UN GUSTO PIENO
ED È FATTO SOLO CON LATTE DELL'ALTO ADIGE E INGREDIENTI SELEZIONATI.

WWW.MILA-SKYR.IT



Tonno

DALLA TAGLIATA MEDITERRANEA AL SASHIMI
GIAPPONESE, SI PRESTA ALLE PREPARAZIONI
PIÙ DIVERSE. STORIA, CULTURA E RICETTE PER
CONOSCERE IL PESCE DI CUI NON SI BUTTA NIENTE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Ada Parisi, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni, styling di Flores Manfredi/Table Top





A lato, alcune fasi della pesca nella tonnara di Carloforte, in Sardegna.

Tagliata, sashimi, filetto, bottarga... Il tonno è uno dei pesci più pregiati e più amati, non solo in Italia. Quando se ne parla, i gourmet si riferiscono immancabilmente al Tonno rosso (*Thunnus thynnus*), un gigante che può superare i 3 metri di lunghezza e i 6 quintali di peso, inarrivabile per qualità. Non a caso, la domanda è sempre altissima e l'80% di quello pescato nel Mediterraneo finisce in Giappone, il Paese che lo ama di più. Per questo motivo, il mercato guarda sempre più a specie che rappresentino una valida alternativa, come Tonno obeso (il più simile a quello rosso e ottimo per il consumo a crudo), Pinna gialla (usato anche per le conserve), Alalunga (magro e apprezzato per le uova), Tonnetto striato e alletterato e Palamita (saporiti e adatti alle cotture veloci).

Una storia lunga 4000 anni

Ma questa è cronaca recente. Tutto comincia più di 4000 anni fa con la prima immagine del tonno, dipinta su una roccia della Grotta del Genovese dell'isola di Levanzo, nelle Egadi. Nera, nitida, precisa è lì a testimoniare che quello siciliano è il mare del tonno fin da quando la preistoria si avviava a diventare storia anche attraverso il raffinarsi dell'alimentazione. Ma la "cultura del tonno" era estesa a tutto il Mediterraneo. Se ne trova testimonianza nella letteratura greca e latina con Omero, Polibio, Strabone, Plinio, Plutarco, e Aristotele; se ne occuparono scrittori gastronomi come Marziale e Apicio. Aristofane ne descrisse la pesca nel V secolo avanti Cristo. Gli Etruschi lo consideravano il simbolo della sopravvivenza in mare e i Fenici lo effigiavano sulle loro monete. Insomma, il tonno è da sempre il pesce più ambito del Mare Nostrum. I corridoi di pesca, che non sono cambiati dall'antichità a oggi, correvano lungo le coste della Sardegna e della Sicilia, dove vennero edificate decine di tonnare dai Romani, che amavano il garum (una salsa fermentata fatta con interiora e sangue di tonno) e, più tardi, dai dominatori arabi.

> segue a pag. 43



FILETTI MARINATI CON SALSA ALLO ZAFFERANO

PER 4 PERSONE

600 g di tonno per l'uso a crudo
diviso in 4 filetti da 150 g
ciascuno - 1 cipolla rossa
- 1 ciuffo di aneto - 2 foglie
di alloro - 250 g di zucchero
- 1,25 dl di aceto di mele
- 1,25 dl di aceto rosso
- 2 cucchiaini di semi di senape
- 1 cucchiaino di semi di cumino
dei prati - 2 cucchiaini di pepe
bianco in grani - 2 cucchiaini
di pepe nero in grani
per la salsa: 100 g di patata
lessata - 2 tuorli d'uovo medi
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
e privato dell'anima - 1/2 bustina
di zafferano + pistilli per guarnire
- 1,5 dl di olio extravergine
d'oliva delicato - sale - pepe

● **1** Preparate il tonno. Allineate i filetti di tonno in una pirofila, distribuitevi sopra la cipolla sbucciata e affettata, le foglie di alloro e l'aneto spezzettato e riponeteli in frigo mentre preparate la marinata. In un pentolino, riunite 1,25 dl di acqua, lo zucchero, le spezie e i due aceti; mettete sul fuoco a fiamma bassa e mescolate per far sciogliere lo zucchero. Fate bollire per 2 minuti, togliete dal fuoco e fate raffreddare completamente. Versate la marinata sul tonno, coprite con la pellicola e fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

● **2** Preparate la salsa. Riunite in un mixer la patata schiacciata, l'aglio, i tuorli e lo zafferano; azionate l'apparecchio unendo a filo l'olio in modo da ottenere una salsa densa e omogenea; salate e pepate.

● **3** Sgocciolate i filetti di tonno dalla marinata e disponeteli su un piatto, interi o affettati, con qualche anello di cipolla; pepate leggermente. Serviteli con la salsa decorata con qualche pistillo di zafferano. Se vi piace, accompagnateli con fette di pane tostato e insalata riccia.

FACILE

- Preparazione 25 minuti + riposo
- Cottura 5 minuti ● 400 cal/porzione





Americana Society
Limonta, piattini Villa
d'Este Home Tivoli,
posate Zara Home,
pentola e tovagliolo AOC.
Nell'altra pagina,
tovagliolo Society
Limonta, piatto
Virginia Casa, citolina
La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6

PADELLATA DI TONNO, PEPERONCINI DOLCI E CIPOLLE IN AGRODOLCE

PER 4 PERSONE

500 g di tonno a cubotti - 500 g di peperoncini dolci rossi e gialli
- 3 cipolle dorate - 1,5 dl di aceto bianco - 3 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino colmo di semi di sesamo tostati - erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Riunite lo zucchero e l'aceto in un pentolino, portate a ebollizione, mescolate bene e, dopo 2 minuti, toglieteli dal fuoco. Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Lavate i peperoncini, privateli del picciolo e tagliateli a metà per il lungo ed eliminate i semi.
- **2** In una padella, scaldate 2 cucchiaini d'olio, unite le cipolle e rosolatele per 2 minuti. Bagnatele con 1/3 dello sciroppo di aceto e fatele stufare per altri 2 minuti. Unite i peperoncini, mescolate, salate, pepate e proseguite la cottura per 5 minuti bagnando con la metà dell'aceto rimasto.
- **3** Scolate le verdure e tenetele da parte. Nella stessa padella unite 2 cucchiaini d'olio e l'aceto rimasto; scaldateli e, appena caramellano, unite i cubotti di tonno e rosolateli per circa 1 minuto e mezzo. Salate, pepate, rimettete le verdure nella padella, mescolate, spolverizzate con i semi di sesamo e servite con qualche stelo di erba cipollina. Se non trovate i peperoncini dolci potete sostituirli con lo stesso peso di peperoni gialli e rossi tagliati a losanghe.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 10 minuti ● 300 cal/porzione

> segue da pag. 41

Dove sopravvive la tonnara

Il metodo tradizionale di pesca e di lavorazione della tonnara si è mantenuto identico nel corso dei secoli e solo recentemente è caduto in disuso; tuttavia, ora è stato riconosciuto come sostenibile anche dalla Ue perché permette di pescare solo il numero di esemplari necessari scegliendo le taglie consentite dalla legge. Dopo la mattanza nelle cosiddette "camere della morte" in cui venivano pescati dai "tonnarotti", i pesci erano appesi a scolare e poi tagliati, suddivisi in parti e lavorati senza

buttare nemmeno le interiora. Con il progressivo abbandono di questo metodo, in Italia, fino al 2018, erano rimaste attive solo le tonnare di Isola Piana e Cala Vinagra a Carloforte, Capo Altano e Porto Paglia a Portoscuso, tutte in Sardegna. Da quest'anno, riaprirà la storica tonnara di Favignana, in Sicilia, chiusa 13 anni fa. Sarà l'unica nell'isola, dove fino a 20 anni fa quelle attive erano 120. La sua riapertura potrebbe segnare un significativo cambio di passo considerando che anche Camogli, in Liguria, potrebbe riaprire presto.

> segue a pag. 45

TUTTO DA GUSTARE

Come si fa con il maiale, anche del tonno non si butta niente. Oltre ai tagli più gustosi (qui sotto), vengono usate le parti meno nobili e le interiora ottenendo vere e proprie prelibatezze: la buzzonaglia dagli scarti del filetto vicini alla lisca; il mosciame dagli scarti essiccati del tarantello; la bottarga dalle uova; il lattume dalla sacca del liquido seminale; la trippa dallo stomaco. Si usano anche cuore, stomaco, fegato e polmoni.



FILETTO

Si trova sotto la pinna dorsale; molto magro, ha un sapore delicato ed è perfetto per la preparazione di tartare, carpaccio e sushi; adatto a chi non ama il gusto troppo intenso di pesce.

CALCAGNOLO

Non è una parte particolarmente saporita, ma ha il vantaggio di essere magra; regge le cotture prolungate e viene usata per intingoli e condimenti.



BODANO

È situato sopra la ventresca; la sua polpa magra e compatta è perfetta per la degustazione a crudo oppure dopo una leggera cottura al sangue.



GUANCIA

Si tratta del taglio più tenero e gustoso, una prelibatezza molto apprezzata in Giappone. Si mangia cruda oppure appena saltata in padella.



VENTRESCA

Si ricava dalla pancia ed è grassa, molto tenera e saporita. È adatta per cotture alla brace; in Sicilia viene fritta e condita con cipolle in agrodolce.

TARANTELLA

Si trova sotto il filetto; ha la stessa conformazione, ma è più morbido e saporito; ottimo da cucinare a tranci in padella o alla griglia.



INVOLTINI DI MELANZANE E PECORINO CON POMODORI CANDITI

PER 4 PERSONE

8 fettine di tonno di circa 1/2 cm di spessore ricavate dalla parte larga del filetto - 2 melanzane lunghe - 80 g di pecorino grattugiato - 2 cucchiaini di pangrattato - 3 cucchiaini di origano secco - 400 g di pomodorini a grappolo - olio di arachidi per friggere - olio extravergine di oliva - 2 cucchiaini di zucchero - sale - pepe

- **1** Foderate una teglia di carta da forno. Lavate i pomodorini, lasciatene alcuni sui grappoli e dividete gli altri a metà. Allineateli tutti nella teglia e spolverizzateli con lo zucchero, sale, pepe e un cucchiaino di origano. Conditeli con poco olio e infornateli a 150° per circa 1 ora e 20 minuti, fino a che risultano appassiti e leggermente dorati (il tempo di dipende dalla qualità e dimensioni dei pomodorini).
- **2** Intanto, ricavate dalla parte centrale delle melanzane 8 fette lunghe e friggetele in abbondante olio di arachidi caldo fino a che saranno leggermente dorate (conservate gli avanzi delle melanzane per altre preparazioni). Sgocciolate le melanzane su carta da cucina cambiandola un paio di volte in modo che lascino l'olio in eccesso.
- **3** In una ciotola, mescolate il pecorino con il pangrattato e 1 cucchiaino di origano. Battete le fettine di tonno con un pestacarne per appiattirle. Stendete le melanzane fritte su un tagliere, appoggiate sopra ognuna 1 fettina di tonno e completate con il composto di pangrattato, pecorino e origano; poi arrotolatele legandole con fili di rafia.
- **4** Disponete gli involtini su una teglia rivestita con carta da forno; conditeli con sale, pepe, l'origano rimasto e un filo d'olio. Togliete i pomodorini dal forno e teneteli da parte. Alzate la temperatura a 200° e infornate gli involtini per 5 minuti. Serviteli accompagnati con i pomodorini canditi.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 15 minuti ● 510 cal/porzione

Piatti Easy Life,
forchette Mepra,
tovagliolo
Society Limonta.
Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 43

Al Sud è il re della cucina

Il tonno è nel Dna della cucina del Sud Italia, in particolare di Sicilia, Sardegna e Campania. La preparazione in agrodolce è figlia dell'amore tutto siciliano per la commistione di sapori ereditata del dominio arabo; rosolato in olio extravergine, il tonno viene lasciato roseo al cuore, poi condito con cipolle di Tropea sfumate con aceto rosso e zucchero e aromatizzate con menta fresca; da servire freddo. Il tonno al Carignano del ristorante "Al Tonno di Corsa" di Carloforte merita una menzione per l'uso del vitigno autoctono sardo: il pesce viene servito in bistecche accompagnate da una salsa densa e particolare fatta con lo straordinario vino del Sulcis, caffè e pomodoro.

> segue a pag. 48

SPAGHETTONI CON TONNO FRESCO E PESTO DI PISTACCHI

PER 4 PERSONE

360 g di spaghetti - 120 g di tonno fresco in una fetta adatto all'uso a crudo - 80 g di pistacchi sgusciati - 50 g di foglie di basilico - 20 g di foglie di prezzemolo - 10 g di foglie di menta - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale grosso e fino

- **1** Sbollentate i pistacchi per 1 minuto e mezzo in acqua bollente. Scolateli, privateli della pellicina esterna e asciugateli bene. Lavate il limone e prelevate la parte gialla della scorza con un pelapatate ad archetto. Lavate e asciugate tutte le erbe e trasferitele in un mixer con i pistacchi, la scorza dal limone, 1 cucchiaino di sale grosso e 1 cubetto di ghiaccio; azionate il mixer unendo a filo circa 1,5 dl d'olio fino a ottenere un pesto fluido e omogeneo. Regolate di sale.
- **2** Lessate la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione; nel frattempo, tagliate il tonno a cubetti, trasferite il pesto in una grossa ciotola e diluitelo con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta.
- **3** Scolate gli spaghetti, trasferiteli nella ciotola e conditeli con il pesto, aggiungete il tonno a cubetti e servite subito. Se vi piace, potete decorare con qualche pistacchio tritato e scorza di limone grattugiata al momento.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 15 minuti ● 540 cal/porzione



Piatto piano Coincasa,
piatto fondo e piattino
Easy Life, forchetta
Mepra, bicchiere Zara
Home, tovagliolo AOC.
Nell'altra pagina,
runner AOC, piattino
piccolo Coincasa,
tovagliolo Society
Limonta, piatto fondo
Society Limonta.
Indirizzi a pagina 6



TONNO ALLA NIZZARDA

PER 4 PERSONE

400 g di filetto (oppure bodano) di tonno adatto all'uso a crudo tagliato a fette di 3 cm - 4 uova - 8 patatine novelle - 200 g di fagiolini - 4 pomodori Merinda - 8 acciughe sott'olio - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 3 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate - olio extravergine d'oliva - aceto - basilico - sale - pepe

● **1** Mettete le uova in un pentolino, copritele di acqua fredda, mettetele sul fuoco e cuocetele per 8 minuti dal momento dell'ebollizione. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e mettetele in frigo. Lavate le patatine, tagliatele a metà e lessatele per circa 15 minuti. Intanto, spuntate i fagiolini, lessateli in acqua bollente salata per circa 8 minuti, scolateli al dente e raffreddateli in acqua e ghiaccio.

● **2** Lavate e affettate i pomodori, dissalate i capperi sotto l'acqua corrente, sgocciolate le acciughe. Sgusciate le uova e tagliatele a spicchi. In una grossa ciotola disponete le patate con i fagiolini, i pomodori a fette, le uova, le acciughe sgocciolate e tagliate a tocchetti, i capperi e le olive.

● **3** Tagliate il tonno a strisce di circa 3 cm di larghezza; scaldate bene una padella antiaderente e cuocete il pesce senza condimento solo il tempo sufficiente a colorare la superficie dei lati. Poi, toglietelo dal fuoco e tagliatelo a fette spesse circa 1 cm; il cuore dovrà risultare rosato. Distribuite il tonno sull'insalata, condite a piacere con olio, aceto, sale e pepe, profumate con le foglie di basilico e servite.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 30 minuti ● 470 cal/porzione



LA BUONA CUCINA È ANCHE SOSTENIBILE

Figlio e nipote d'arte, Stefano Deidda, chef del ristorante "Dal Corsaro" di Cagliari, è riuscito a riconquistare la stella Michelin di cui il nonno Filippo era stato insignito cinquant'anni fa. Oltre che alla qualità del tonno, tipico della sua cucina, Deidda è attento alla sua salvaguardia.

Si può dire che in questi anni siano cambiati il modo di pescare e consumare il tonno?

C'è più attenzione, ma la pesca intensiva e la cattura di tonni sotto taglia portati fino al peso di legge in vasche a mare, mettono sempre a rischio di estinzione questo pesce.

Esiste un'alternativa?

L'impiego della pesca tradizionale, più rispettosa e selettiva, che fa parte della cultura di alcune comunità del Mediterraneo come quella di Carloforte.

Come si può sostituire il tonno rosso mantenendo alta la qualità?

Al suo posto si possono ottenere grandi piatti usando l'adalunga, un pesce meno sfruttato dalla pesca e che fa comunque parte della famiglia dei tonni. Si presta a una grande varietà di ricette.

Quale parte di questo pesce preferisce usare in cucina?

Quella che mi dà più soddisfazione è la ventresca. La sua particolare marezzatura e la spiccata fascia aromatica la rendono un taglio inimitabile.

Canovaccio
Zara Home, ciotolina
La Rinascente, piatto
Ikea, forchetta Villa
d'Este Home Tivoli
Indirizzi a pagina 6

TAGLIATA CON SALSA DI OLIVE, LIMONE CANDITO E AVOCADO

PER 4 PERSONE

4 fette da 100 g di filetto (oppure tarantello) di tonno adatto all'uso a crudo dello spessore di 1 cm
- olio extravergine d'oliva
- 1 limone non trattato
per la salsa: 100 g di olive nere in salamoia denocciolate
- 1 limone candito (in vendita nei negozi di prodotti mediorientali)
- 1 avocado - 2 peperoncini rossi
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- il succo di 1/2 limone -
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - sale - pepe

● **1** Circa 15 minuti prima di servire preparate la salsa. Non fatela con troppo anticipo, altrimenti diventerà molle e perderà freschezza. Scolate le olive e tritatele grossolanamente; tagliate il limone candito in quarti, eliminate la polpa e tagliate la buccia a julienne; sbucciate l'avocado e tritate grossolanamente la polpa; lavate i peperoncini, privateli dei semi e tritateli. Riunite questi ingredienti in una ciotola, unite il prezzemolo, l'aceto, l'olio, il succo di limone e il pepe. Assaggiate la salsa e, solo se necessario, unite un pizzico di sale.

● **2** Preparate il tonno. Scaldare molto bene una bistecchiera o una padella antiaderente. Ungete di olio le fette di tonno e cuocetele 1 minuto circa per lato in modo che restino rosate al centro. Tagliatele a fette larghe circa 1 cm e servitele con la salsa preparata e il limone rimasto tagliato a spicchi.

FACILE

- Preparazione 25 minuti + riposo
- Cottura 2 minuti ● 420 cal/porzione

> segue da pag. 45

L'ottima tenuta nelle lunghe cotture viene esaltata dalla tradizione campane, che propone una straordinaria genovese di tonno: il pesce cuoce 2 ore in un intingolo fatto con la cipolla ramata di Montoro ed erbe aromatiche.

Ma si farebbe un torto al "maiale del mare" se non si parlasse dell'uso delle interiora (vedi a pagina 44). La bottarga ha un gusto salato intenso ed è perfetta sulla pasta; da provare in un sughetto preparato con olio extravergine, pomodori a pezzetti, aglio e prezzemolo, limitando l'uso

del sale nell'acqua di cottura. In Sicilia, il lattume, ottenuto dalla sacca seminale, si prepara in un sugo con aglio, prezzemolo e pomodorini ed è ottimo per condire la pasta; è inoltre considerato una prelibatezza anche il budello, che si fa salamoia, essiccato e arrostito. In Sardegna, la maestria di chi lavora il tonno regala deliziosi insaccati con cuore e fegato, pressati, essiccati e salati o affumicati; a Carloforte, con lo stomaco si prepara un gustoso stufato, chiamato "belu", con patate e pomodoro.

NOVELLA SELENELLA. NEONATA BONTÀ.



La patata Novella Selenella è un tesoro perché:

- maturata al sole primaverile e raccolta per prima
- delicata, dalla polpa tenera • fonte di selenio*
- 100% italiana e certificata • garantita dal Consorzio

*Selenio 9 mcg/100g; 16% NRV/100g - NRV: Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio

Per maggiori informazioni visita il sito selenella.it



Selenella, un tesoro di patata.

Madama Oliva

Porta in Tavola la Creatività

Le nostre Olive "Leccino Condite", per il loro sapore speziato e leggermente aromatico, sono un notevole contributo creativo in cucina. Ottime per antipasti, primi piatti, secondi di carne o di pesce.

Questa linea "Frutto d'Italia" nasce per promuovere le nostre Olive da Tavola a tipicità Regionale. Ogni frutto si distingue per il gusto unico, l'inconfondibile sapore, la consistenza e la croccantezza. Sono olive ricche di aromi e profumi che ci rimandano ai luoghi autentici in cui nascono.

20 Gustose varietà,
pronte per far festa in cucina,
provale tutte!

*Ricetta: Omelette farcite con
Olive Leccino Condite.*



Brindisi al tonno

PESCE AZZURRO, MIGRATORE IN ACQUE APERTE, È PROTAGONISTA DI TANTE RICETTE CHE PROFUMANO DI MARE. QUI TROVATE I GIUSTI ACCOSTAMENTI AL NETTARE DI BACCO

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

CRUDO O SOLO SCOTTATO

Il tonno fresco ha una polpa che ricorda quella della carne bovina, tuttavia, a differenza del pesce spada, non ne ha la fibra e questo indirizza diversamente l'accostamento al vino. Per quanto possa essere tesa, la polpa del tonno fresco custodisce una cedevolezza che nel gergo culinario sarebbe definita "scioglievole", per tale ragione il contrasto delle sensazioni grasse va fatto con cautela, dosando le energie del vino – freschezza, alcol e l'eventuale tannino – in uno slancio graduale ed equilibrato. L'altro aspetto dirimente è

il grado di cottura. Il tonno crudo richiede liquidi dall'impatto delicato e dal corpo lungo e modulato, abili a non abbandonare mai la presa, come il Fiano irpino, la Nosiola trentina e l'Ansonica dell'Elba, bianco dal quale si riceve anche una preziosa scia iodata e salina. Quando si procede alla scottatura dei lati di una fetta, lasciandone vivo il cuore, il gusto del pesce si fa più articolato, tanto da meritare l'ampiezza del Greco di Tufo oppure il vigore marino di un Vermentino della costa toscana.

QUANDO IL TONNO È COTTO

Una cottura prolungata trasforma la tattilità gustativa del tonno, la rende più asciutta e, di solito, coinvolge altri ingredienti che diventano pregnanti per la scelta del vino. L'uso di vegetali primaverili e un condimento aromatico-speziato offrono l'opportunità di servire un sontuoso bianco dei Colli Orientali ottenuto dal taglio delle uve più ricorrenti nel territorio friulano (Tocai, Chardonnay, Sauvignon, Veduzzo), oppure un vibrante Timorasso dei Colli Tortonesi dalla personalità imprevedibile e multiforme. La profumata carnalità della cucina mediterranea evoca rosati e rossi mediterranei che uniscono i loro sentori di olive nere e di macchia a comporre un quadro spesso e definito, dal quale emerge l'anima marina e la sostanza voluttuosa del pesce. Pensiamo al Nero d'Avola in molte delle sue declinazioni dall'oriente all'occidente siciliano, agli esemplari più leggiadri dei rossi etnei e alla giovanile esuberanza del Cannonau sardo coltivato in riva al mare.



ROSATO "ROSSO RELATIVO"

Valcerasa, Az. Agricola Bonaccorsi, 095 337134, € 20
L'Etna del vino assiste alla continua nascita di aziende, tanto da essere considerato modaiolo; chi ha cominciato in tempi non sospetti conserva una qualità credibile, come si evince da questo Rosato che incontra la tagliata e gli involtini, mettendo a disposizione la sua aura luminosa (pag. 48 e 44).

GRECO DI TUFO MINIERE

Cantine dell'Angelo, Tufo (AV), 0825 998073, € 25 - L'area di Tufo è caratterizzata da un sottosuolo che dona un'impronta inconfondibile alla sostanza minerale dei vini: un'espressione delicatamente sulfurea che si fonde con il sentore di frutta gialla tipico del Greco, un bianco secco e pieno, all'altezza del condimento marinato allo zafferano (pag. 42).

CRESCENDO VINO BIANCO

Tenuta Selvadolce, Bordighera (IM), 349 2225844, € 15 - Le vigne di Selvadolce sono coltivate con l'agricoltura biodinamica: il fine è ristabilire l'energia propulsiva della terra e fare dell'ambiente un organismo vivente che dona la propria impronta a qualsiasi frutto vi venga prodotto, come questo Vermentino generoso e accogliente sulla variegata dolcezza della padellata (pag. 43).

SEVERO BIANCO

Az. Agricola Ronco Severo, Prepotto (UD), 0432 713340, € 26
Stefano Novello incarna bene il compito agricolo del vignaiolo e la consapevolezza dell'enologo: tutti i suoi vini hanno una finezza superiore, a cominciare da questo suo taglio tra Friulano, Chardonnay e Picolit, autorevole sulla ricchezza del tonno alla nizzarda e sulla pungente fragranza degli spaghetti (pag. 47 e 46).



BONTÀ DI STAGIONE

Il pane dell'orto

PAGNOTTE E FOCACCE
SPOSANO LE VERDURE DI
STAGIONE DANDO VITA
A RICETTE DI CAMPAGNA
GOLOSE E FRESCHISSIME

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

Piatto da portata
Broste Copenhagen,
postata Pinti Inox,
tovagliolo Fiorira un
giardino, bicchieri LSA
International.
Indirizzi a pagina 6



FOCACCINE ALLO YOGURT GRECO CON INSALATA CROCCANTE

PER 4 PERSONE

per le focaccine: 350 g
di farina 1 - 150 g di farina 00
- 1 cucchiaino di zucchero
- 8 g di lievito di birra secco
- olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
per la farcitura: 250 g di yogurt
greco - 200 g di pomodori
ciliegini colorati - 1 cetriolo
- 5 ravanelli - 1 cipollotto rosso
- 1 peperoncino verde (dolce
o piccante a piacere)
- 1 limone - 1 mazzetto di menta
- 2 cucchiaini di zaatar (miscela
orientale di sesamo e timo,
nei negozi etnici) - olio
extravergine d'oliva - sale

- **1** Preparate le focaccine.
Setacciate le due farine e lo zucchero. In una ciotola ampia mescolate 2,5 dl di acqua tiepida con il lievito e un cucchiaino di olio. Aggiungete poco a poco la miscela di farine e infine il sale. Lavorate l'impasto per una decina di minuti, formate una palla, ungetela con un po' d'olio, copritela con pellicola e lasciatela lievitare per 2 ore.
- **2** Sgonfiate la pasta, formate un rotolo e dividetelo in 8 porzioni. Date a ognuna la forma di una palla e lasciatele riposare per 10 minuti. Schiacciatele con il palmo della mano, allargatele premendole tra le dita e cuocetele in una padella leggermente oliata 2 minuti per parte. Impilate le focaccine via via che sono pronte.
- **3** Mescolate lo yogurt con il cipollotto tritato finemente e il succo del limone, salate e guarnite con lo zaatar. Lavate pomodorini, ravanelli, cetriolo e peperoncino, puliteli, affettateli e conditeli con olio e sale. Spalmate le focaccine con la miscela di yogurt, ripassatele in forno per 2-3 minuti e accompagnatele con le verdure. Profumate il tutto con foglie di menta.

FACILE

- Preparazione 25 minuti + riposo
- Cottura 15 minuti ● 620 cal/porzione



PIZZE STROMBOLI

PER 8 PERSONE

per la pasta: 800 g di farina 00

- 1 uovo - 2 cucchiaini di latte

- 8 g di lievito di birra secco

- olio extravergine d'oliva - sale

per il ripieno: 200 g di prosciutto

cotto - 12 pomodori Piccadilly

- 2 peperoni gialli - 1 mazzetto

di basilico - origano secco - olio

extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta. Mescolate in una ciotola la farina e il lievito di birra e fate un pozzetto al centro. In una brocca miscelate 2 dl di acqua tiepida, il latte, l'uovo, 1 cucchiaino di sale e 3 cucchiaini di olio. Versate il tutto al centro della farina, amalgamate gli ingredienti con un cucchiaino e poi lavorate l'impasto brevemente con le mani. Lasciatelo riposare coperto per 30 minuti, poi lavoratelo per 5 minuti. Formate una palla, ungetela con olio, mettetela in un recipiente, coprite con pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente per 2 ore (oppure in frigorifero per 12 ore).

● **2** Lavate i pomodori, tagliateli a metà, conditeli con sale, pepe e un filo di olio, disponeteli su una teglia e cuoceteli in forno a 160° per 30 minuti. Poi abbrustolite i peperoni sotto il grill del forno, avvolgeteli in un foglio di alluminio e lasciateli raffreddare. Quindi spellateli, privateli di semi e filamenti e riduceteli in falde. Salateli e lasciateli a sgocciolare in un colino per qualche minuto.

● **3** Stendete la pasta in 2 rettangoli mediamente sottili e copriteli con il prosciutto, le falde di peperone, le foglie del basilico, i pomodori conditi e un po' di origano. Richiudete la pasta sul ripieno sigillando tutti i lati e adagiate gli Stromboli su una teglia rivestita con carta da forno (o oliata) con la parte sigillata verso il basso. Lasciateli riposare coperti per 30 minuti, incideteli trasversalmente in vari punti e spennellateli con olio emulsionato con altrettanta acqua e una presa di sale. Cuoceteli in forno a 220° fino a doratura (30 minuti circa).

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo

● Cottura 30 minuti ● 620 cal/porzione

Forchetta Pinti Inox,
tessuti C&C Milano.
Nella pagina a fianco,
teglia Falcon
Enamelware,
canovaccio Fiorirà un
giardino, tovagliolo
Broste Copenhagen.
Indirizzi a pagina 6



**Padellata
speziata**

pag. 59



Teglia alle melanzane

pag. 59

FOUGASSE CON RUCOLA, OLIVE E FORMAGGIO

PER 4 PERSONE

per la pasta: 150 g di farina integrale - 350 g di farina 1
- 4 g di lievito di birra secco
- zucchero - 4 cucchiaini
di olive taggiasche
denocciolate - 2 rametti
di rosmarino - olio
extravergine d'oliva - sale
per la farcia: - 120 g di feta
- 12 pomodori ciliegini
- 1 mazzo di rucola
- 1 spicchio d'aglio - olio
extravergine d'oliva - sale

- **1** Preparate 3,5 dl di acqua tiepida, mescolatene circa un terzo con il lievito e un pizzico di zucchero e lasciate riposare 10 minuti. Mescolate le farine con 1/2 cucchiaino di sale fine, disponetele a fontana e aggiungete al centro la miscela di lievito e il resto dell'acqua. Impastate brevemente e lasciate riposare 30 minuti. Tritate gli aghi del rosmarino con le olive e unite il tutto all'impasto lavorandolo per altri 5 minuti. Ungete la pasta, copritela con pellicola e lasciatela lievitare per 3-4 ore.
- **2** Lavate rucola e pomodorini, asciugateli, tritate la rucola e riducete i pomodorini a pezzetti; sbucciate l'aglio. Saltate brevemente il tutto in padella con un filo d'olio e la feta sbriciolata.
- **3** Dividete la pasta in 2 porzioni, stendetela in 2 sfoglie irregolari mediamente sottili e copritele con il condimento. Piegatele a metà, mettetele su una placca foderata con carta da forno e lasciatele rilievitare per 30 minuti. Poi incidete ciascuna focaccia in 4-5 punti e allargate i tagli con le dita. Spennellatele con olio emulsionato con altrettanta acqua e un pizzico di sale e cuocetele in forno a 180° per 30 minuti.

MEDIA

- Preparazione 30 minuti + riposo
- Cottura 35 minuti
- 555 cal/porzione

Tagliere azzurro-legno
Kitchen Craft, vassoio
grande in legno vintage
Soggetti Milano.
Nella pagina a fianco,
piatti Kitchen Craft,
piattino e canovaccio
Fiorirà un giardino.
Indirizzi a pagina 6





PANE DI GRANO DURO FARCITO

PER 4 PERSONE

1 filone di pane di grano duro
al sesamo - 200 g di mozzarella
- 3 zucchine medie - 10 funghi
cardoncelli (o champignon)
- 2 pomodori medi maturi
- 2 cucchiaini di olive nere
denocciolate - 1 mazzetto
di prezzemolo - 1 mazzetto
di timo - 1 ciuffo di basilico
- 2 spicchi d'aglio - olio
extravergine d'oliva
- sale - pepe

- **1** Tagliate il pane a metà nel senso della lunghezza, privatelo della mollica e passatelo sotto il grill del forno per qualche minuto; tenetelo da parte.
- **2** Lavate e asciugate zucchine, funghi, pomodori e prezzemolo. Frullate il prezzemolo con 1 spicchio d'aglio sbucciato e 5 cucchiaini di olio; salate. Affettate le zucchine a nastro, cuocetele sulla griglia ben calda e conditele con un filo d'olio al prezzemolo. Affettate i funghi e saltateli in padella con l'aglio rimasto sbucciato e schiacciato, 2 cucchiaini di olio e qualche rametto di timo; salate e pepate a fine cottura. Tagliate a dadini i pomodori, salateli, profumateli con il basilico lavato e spezzettato.
- **2** Spennellate il pane internamente con l'olio al prezzemolo e farcitelo con le zucchine, la mozzarella a fettine, i funghi, le olive e i pomodori. Chiudete il pane, legatelo in 4 punti con nastri di carta da forno inumiditi e cuocetelo a 180° per 20 minuti. Tagliatelo in 4 porzioni e servite i sandwich.

FACILE ● Preparazione 25 minuti

● Cottura 30 minuti ● 410 cal/porzione

Piatto Soggetti Milano,
tovagliolo Broste
Copenhagen. Nella foto
a destra, ciotola MVH.
Indirizzi a pagina 6

PADELLATA SPEZIATA

PER 4 PERSONE

4 fette di pane casereccio
raffermo - 8 peperoncini verdi
dolci - 1/2 peperone rosso
- 1/2 peperone giallo - 2 zucchine
- 2 carote - 1 porro - 1 cipollotto
di Tropea - 1 ciuffo di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 1 cucchiaino di curry
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Tagliate a pezzetti il pane, conditelo con un filo di olio e tostato in forno per 10 minuti fino. Tritate aglio e zenzero, sbucciate. Mondate gli ortaggi; affettate il porro e il verde del cipollotto, grattugiate le carote e le zucchine, tagliate a rondelle i peperoncini verdi e a pezzetti quelli rosso e giallo.
- **2** Scaldate un wok con 2-3 cucchiaini di olio e saltate il porro, il verde del cipollotto e i peperoncini verdi. Poi unite il trito di aglio e zenzero, mescolate e aggiungete i peperoni giallo e rosso. Cospargete con curry, curcuma e senape e saltate il tutto per 1 minuto.
- **3** Unite zucchine e carote, salate e cuocete per 4 minuti. Infine, aggiungete il pane, mescolate e togliete dal fuoco. Completate con il cipollotto a fettine e profumate con le foglie del basilico.

FACILE ● Preparazione 20 minuti

● Cottura 30 minuti ● 320 cal/porzione

TEGLIA ALLE MELANZANE

PER 4 PERSONE

12 fettine di pane raffermo
di grano duro - 400 g di polpa
fine di pomodoro - 3 uova
piccole - 2,5 dl di latte
- 3 cucchiaini di pecorino
grattugiato - 2 melanzane
- 1 cipolla bianca nuova
- 2 pomodori secchi - 2 cucchiaini
di olive nere denocciolate
- 2 cucchiaini di mandorle
sfilettate - 1 spicchio d'aglio
- menta - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate le melanzane, tagliatele a fette spesse, conditele con sale, olio e un po' di menta e cuocetele in forno a 180° finché saranno tenere e dorate. Intanto, affettate la cipolla e soffriggetela con 2 cucchiaini di olio. Unite i pomodori secchi e l'aglio tritati con la polpa di pomodoro, salate e cuocete il sugo mescolando spesso fino ad averlo ben ristretto. Alla fine aggiungete le olive e la metà delle mandorle tostate in un padellino.
- **2** Oliate una teglia rotonda. Spalmate il sugo sulle fette di melanzana. Immergete brevemente le fette di pane nel latte, mettete su ognuna una fetta di melanzana e disponetele sul fondo della teglia. Poi fate un altro strato più piccolo e quindi un terzo, come a creare una torre.
- **3** Sbattete le uova con il latte (quello avanzato dopo avervi intinto il pane) e il pecorino, salate poco, pepate e versate il composto nella teglia. Lasciate gonfiare per 15 minuti e cospargete con le mandorle rimaste. Cuocete in forno ventilato a 180° per 30 minuti.

FACILE ● Prep. 20 minuti + riposo

● Cottura 50 minuti ● 480 cal/porzione





la Molisana

SOLO

GRANO ITALIANO

DECORTICATO A PIETRA

Aria pura di montagna. Acqua cristallina di sorgente
Mugnai da quattro generazioni

FARFALLE RIGATE N°66



TRAFILATA AL BRONZO

ITALIANA DAL GRANO ALLA PASTA

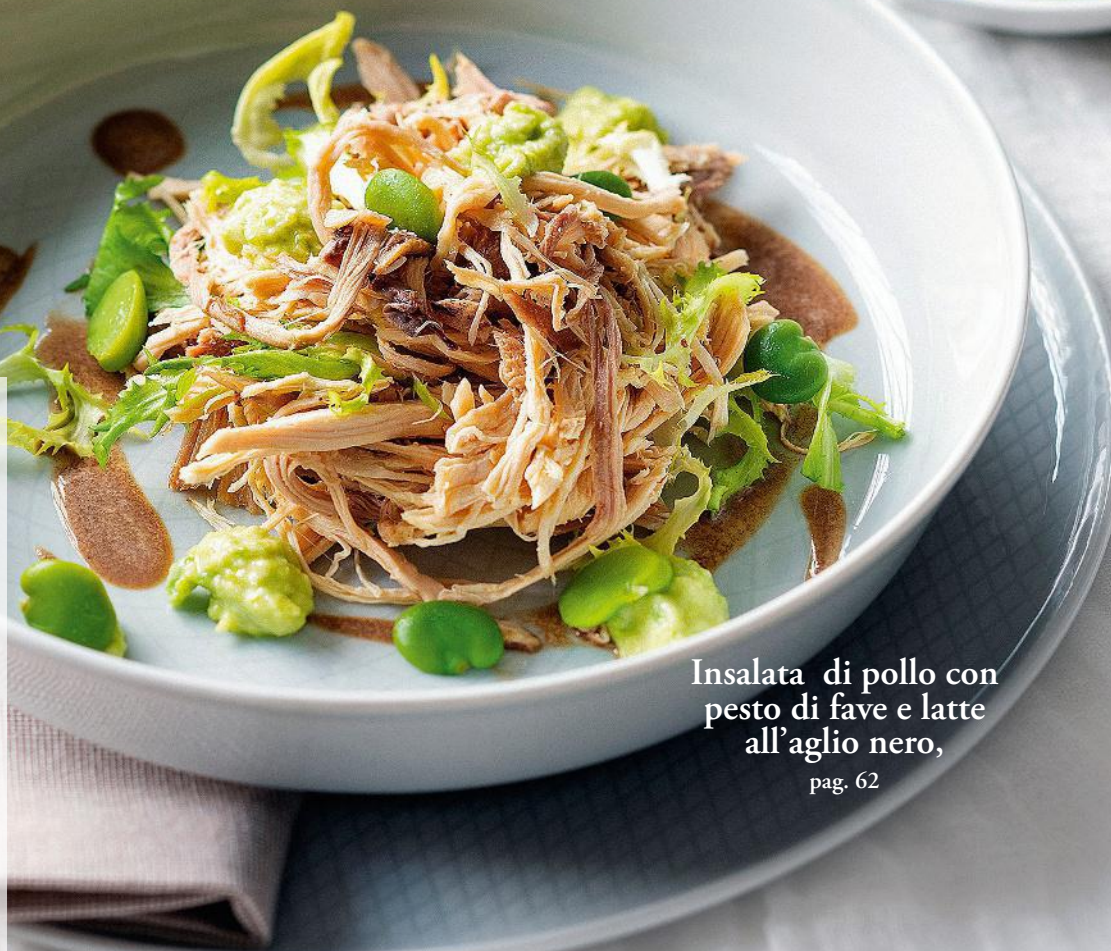
lamolisana.it

Pollo Latte&Miele

UN'ASSOCIAZIONE DI ALLEVATORI ADOTTA UN PARTICOLARE TIPO DI ALIMENTAZIONE CHE DONA ALLE CARNI AVICOLE GUSTO E TEXTURE UNICI

di Francesca Romana Mezzadri e Marina Cella, ricette di Roberto Zanca, foto di Michele Tabozzi

I PRODUTTORI Sara De Marchi e Mirco Scudellaro sono due degli allevatori di "Pollo Latte&Miele", associazione padovana per la valorizzazione di animali da cortile allevati all'aperto in modo naturale, con una speciale alimentazione. Le razze selezionate sono il pollo "Collo Nudo" (meglio gli esemplari femmina che non hanno ancora deposto uova, con carni morbide e succose) e la faraona "Gallo" francese, di 5-6 mesi (i maschi, più magri delle femmine). Info: pollolattemiele.it



Insalata di pollo con pesto di fave e latte all'aglio nero,

pag. 62

Latte e miele: un abbinamento che sa subito di buono e che rende speciali le carni di polli, faraone, oche e capponi che se ne cibano. Una tecnica di allevamento particolare, frutto di studi effettuati dalla Camera di Commercio di Padova, in collaborazione con l'Università locale, e sottoposta a brevetto. Oggi all'Associazione "Pollo Latte&Miele" aderiscono tre aziende, Scudellaro, Littamè e De Marchi: produttori impegnati nella valorizzazione degli animali da cortile tradizionali della Bassa Padovana secondo un insieme di buone pratiche. A cominciare

dalla selezione di razze a lento accrescimento allevate all'aperto, perché da animali liberi di muoversi arrivano le carni migliori, magre ma sode. Cuore del disciplinare è l'alimentazione che prevede cereali, leguminose ed erba medica integrati, negli ultimi 30-60 giorni di crescita dei volatili, con latte e miele dei Colli Euganei. Un mix che ne migliora la salute (il miele aumenta le difese immunitarie) e il benessere con l'apporto di vitamine, proteine e calcio. Il risultato sono carni nutrienti, gustose e profumate, dalla "texture" tenera ma consistente.



UN OTTIMO BRODO
Il brodo di cottura del pollo è perfetto da riutilizzare in tante ricette: "Provate per il risotto alla padovana, con carni da cortile", suggerisce Roberto Zanca, chef e insegnante di cucina in un istituto alberghiero, che collabora con l'Associazione Pollo Latte&Miele e ha realizzato i nostri piatti.

INSALATA DI POLLO CON PESTO DI FAVE E LATTE ALL'AGLIO NERO

PER 6 PERSONE

1 pollo da circa 1,5-1,8 kg - 1 cipolla - 800 g di fave fresche - 90 g di pecorino romano - 3 spicchi di aglio nero - 1,5 dl di latte - 1/2 cucchiaino di amido di mais - qualche foglia di insalatina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sgusciate le fave: ne otterrete circa 220 g sgranate. Intanto, portate a bollore in una pentola abbondante acqua salata con la cipolla sbucciata.
- **2** Unite nella pentola il pollo e fatelo lessare circa 90 minuti. Spegnete e lasciatelo intiepidire nel brodo.
- **3** Grattugiate il pecorino. Sbollentate le fave in acqua salata 3 minuti, scolatele, trasferitele in acqua e ghiaccio, poi sgocciolatele e sbucciatele.
- **4** Mettete le fave nel mortaio (tranne qualcuna) con il pecorino e, versando a filo 120 ml d'olio, lavorate con il pestello per ottenere un pesto cremoso.
- **5** Versate il latte in un tegamino, scioglietevi l'amido di mais e portate fino al limite del bollore. Spegnete, unite gli spicchi d'aglio sbucciati e lasciateli in infusione finché il latte è freddo.
- **6** Frullate latte e aglio nero con il mixer per ottenere una salsa liscia e regolatela di sale.
- **7** Sgocciolate il pollo e spolpatelo eliminando la pelle, gli ossi, i nervetti e gli altri scarti.
- **8** Sfilacciate la carne con le mani e conditela in una ciotola con olio, sale e pepe. Dividetela nei piatti con l'insalatina, lavata e asciugata, le fave intere tenute da parte, il pesto di fave e alcune gocce di latte all'aglio nero, servendo il resto della salsa a parte.

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 40 minuti



AROMA DELICATO
Grazie al processo di fermentazione, l'aglio nero perde il gusto acre tipico del bulbo e acquista dolcezza e un aroma che ricorda la liquirizia e la salsa di soia.



PETTO DI FARAONA MARINATO ALL'ANICE STELLATO, MAIONESE DI PATATE E RAVANELLI AGRODOLCI

PER 4 PERSONE

2 mezzi petti di faraona con la pelle - 1 patata lessata
 - 2 tuorli - 110 g di zucchero - 1 anice stellato
 - la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato
 - 8 ravanelli - 1 dl di vino bianco - 1 dl di aceto bianco
 - 1 scorzetta di arancia non trattata - 3 fettine di
 zenzero fresco - 60 g di olio di semi di arachidi - sale

- **1** Portate a bollore 170 ml d'acqua con il vino, l'aceto e 80 g di zucchero e fate raffreddare. Scottate i ravanelli per 3-4 minuti in acqua salata, scolateli e fateli raffreddare.
- **2** Unite allo sciroppo la scorzetta d'arancia, lo zenzero e i ravanelli. Coprite e fate riposare 2 giorni in frigo.
- **3** Incidete la pelle dei petti con 2-3 tagli, poi voltateli e separate i piccoli filetti allungati. Spezzettate leggermente l'anice in un mortaio.
- **4** Mescolate lo zucchero rimasto, l'anice, 30 g di sale e cospargeteli su petti e filetti, da entrambi i lati. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo per 2 ore.
- **5** Asciugate petti e filetti con carta da cucina. Fate dorare i petti per 8 minuti a fuoco basso in una padella antiaderente, o unta con 1 cucchiaino di olio, prima dalla parte della pelle e voltandoli a metà cottura. Negli ultimi 3-4 minuti unite i filetti. Togliete la carne dalla padella e avvolgetela in alluminio.
- **6** Mettete nel bicchiere da mixer la patata a pezzi, la scorza di limone, i tuorli, 60 g di olio e frullate per ottenere una maionese soda; regolate di sale. Scartate petti e filetti, versate nella padella il sughetto che si è formato e fatelo ridurre a fuoco vivo. Affettate i petti e serviteli con i filetti, la maionese, i ravanelli affettati e il sughetto della carne.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo
- Cottura 20 minuti



DORATA È PIÙ DOLCE

La pelle della faraona e del pollo nutriti con latte e miele acquista una dolcezza particolare esaltata dalla rosolatura, che la rende croccante. «Sarebbe davvero un peccato sprecarla!», raccomanda lo chef.

SEMPLICI PIACERI



Uova *buone e belle*

ABBINAMENTI SFIZIOSI, COTTURE INSOLITE
E PRESENTAZIONI SCENOGRAFICHE
SONO DEDICATI ALL'ALIMENTO PIÙ COMPLETO

a cura di Monica Pilotto, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina



Tortine croccanti
con crema di ricotta
alle erbe, pag. 66

Piattino in gres
fatto a mano
di Forme di Farina.
Indirizzi a pagina 6

TARTINE ALLA PARIGINA

PER 4 PERSONE

4 uova - 100 g di gruyère - 200 g di besciamella - 8 fette sottili di pane di segale con semi - senape dolce - noce moscata - 8 fette di prosciutto cotto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

- **1** Grattugiate il gruyère, incorporatelo alla besciamella e aggiungete un cucchiaino di senape dolce e una grattugiata di noce moscata. Tostate tutte le fette di pane in forno, solo da un lato e spalmate il lato non tostato con un velo di senape.
- **2** Distribuite la besciamella al formaggio su tutte le fette di pane e copritene solo 4 con le fette di prosciutto cotto. Passate tutte le fette sotto il grill a dorare. Nel frattempo cuocete le uova all'occhio di bue: scaldate un'ampia padella antiaderente, versate 2 cucchiaini d'olio e solo gli albumi, tenendo da parte i tuorli.
- **3** Quando gli albumi saranno quasi cotti, aggiungete i tuorli, salate leggermente e ripiegatevi sopra una parte di albume, senza coprirli completamente. Sovrapponete le fette con il prosciutto sopra quelle con sola besciamella al formaggio. Infine distribuitevi le uova e profumate con una macinata di pepe. Se vi piace distribuite dei fiori secchi macinati e servite con foglioline di crescione e pomodorini gialli.

FACILISSIMA

● Preparazione 5 minuti ● Cottura 10 minuti ● 520 cal/porzione



TORTINE CROCCANTI CON CREMA DI RICOTTA ALLE ERBETTE

PER 4 PERSONE

1 confezione di pasta fillo da 250 g - 4 uova - 250 g di erbe - 1 spicchio d'aglio - 200 g di ricotta - 30 g di grana padano grattugiato - 2 cucchiaini di panna fresca - 2 rametti di menta - erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate le erbe, lavatele e tagliatele a striscioline; saltatele in padella con 2 cucchiaini d'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato, salate e scolatele dall'eventuale acqua di vegetazione rimasta. Tritate 2/3 delle erbe e mescolatele alla ricotta e alla panna. Incorporate il grana, il resto delle erbe e metà della menta tritata. Salate e pepate.
- **2** Spennellate d'olio 4 stampini da forno del diametro di cm 10 (o 2 di cm 14) e in ognuno sovrapponetevi 5 fogli di pasta fillo tagliati tondi, con la circonferenza più grande del diametro degli stampi usati di almeno 2-3 cm. Spennellate leggermente d'olio ogni strato, poi ritagliate i bordi della pasta fillo con una forbice dalle lame smerlate.
- **3** Distribuite la crema di ricotta ed erbe nei 4 nidi di pasta fillo e trasferiteli in forno a 180° per 20 minuti. Sgusciate le uova, distribuitele sui tortini e rimetteteli in forno per altri 10 minuti, finché si saranno rapprese. Estraete gli stampini dal forno, salate, pepate e guarnite con la menta rimasta e l'erba cipollina.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 510 cal/porzione



INSALATA DI UOVA CON GAMBERI

PER 4 PERSONE

8 uova - 8 fette di pane ai cereali - 16 code di gambero - 125 g di yogurt
 - 2 cucchiaini di maionese - 1 cipollotto - 2 manciate di rucola
 - aneto fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Immergete le uova in una casseruola ben coperte d'acqua; portate a ebollizione, spegnete, coprite e lasciatele a bagno per 12 minuti. Poi scolatele, sguusciate e tagliatele a tocchetti. Eliminate le radichette dal cipollotto, lavatelo e affettatelo finemente, compresa la parte verde più tenera; poi stufatelo in padella con 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe, e infine passatelo al mixer.
- **2** Mescolate lo yogurt con la maionese e la crema di cipollotto. Scaldate un'ampia padella antiaderente e fatevi tostare le fette di pane. Intanto private del carapace le code di gambero ed eliminate il filo intestinale; quindi pulite dalle briciole la stessa padella in cui avete tostato il pane e cospargetela con 2 prese di sale fino sul quale farete cuocere i gamberi 1 minuto per parte.
- **3** Condite i crostoni di pane con un filo d'olio a crudo, distribuite la rucola, le uova condite con la salsa di yogurt e i gamberoni. Guarnite con l'aneto tritato e servite.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 680 cal/porzione

Piatto piano in gres di Zara Home, tessuto in lino tinto a mano di Forme di Farina. Nella pagina a sinistra, piatto in gres, tazza in ceramica e tessuto in lino di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

NIDI DI LATTUGA CON UOVA MORBIDE

PER 4 PERSONE

8 uova - 2 lattughe - 100 g di quartiolo - 200 g di prosciutto cotto
- 2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate - qualche rametto di origano fresco - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Portate a bollore una pentola d'acqua, immergete le uova e lasciatele cuocere per 6 minuti; scolatele, fatele raffreddare in acqua ghiacciata e sgusciatele solo quando saranno fredde. Intanto mondate le lattughe, lavate e asciugate le foglie, poi sovrapponetele due a due.
- **2** Sbriciolate il quartiolo, mescolatelo con le foglioline di origano e le olive tritate grossolanamente. Cospargete le uova con il crumble di formaggio, avvolgetele nelle fette di prosciutto, quindi racchiudetele tra le foglie di lattuga.
- **3** Tagliate 8 striscioline di carta da forno di circa 2 cm di altezza, bagnatele, strizzatele e legate ogni scrigno di lattuga con 2 strisce di carta, affiancate e annodate separatamente. Al momento di servire tagliate a metà gli scrigni di lattuga proprio in mezzo alle 2 strisce senza eliminarle, disponete le uova nei piatti, salate, distribuite un pizzico di peperoncino e condite con un filo d'olio.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 6 minuti ● 470 cal/porzione



Piatto blu ovale
in gres di Zara Home.
Nell'altra pagina
ciotola in gres
turchese
di Zara Home e piatto
dessert in ceramica
di Forme di Farina.
Indirizzi a pagina 6

HUEVO RANCHERO RIVISITATO

PER 6 PERSONE

8 uova - 2 melanzane lunghe
- 2 cipolle bianche nuove
- 1 spicchio d'aglio - 200 g di
polpa di pomodoro - 200 g di
pomodori ciliegini gialli e rossi
- 1 piccolo avocado - 1 lime -
coriandolo fresco - germogli
a piacere (qui germogli di shiso
rosso) - olio extravergine d'oliva
- sale - peperoncino e pepe
da macinare insieme

● **1** Sbucciate le cipolle, affettatele sottilmente e stufatele in padella con 2-3 cucchiaini d'olio e qualche cucchiaino d'acqua; aggiungete la polpa di pomodoro, salate e cuocete per 10 minuti; poi unite i ciliegini tagliati a metà e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Insaporite con una macinata di peperoncino e pepe.

● **2** Tagliate 1 melanzana a dadini, saltateli in padella con l'olio e lo spicchio d'aglio in camicia. Quando saranno ben dorati scolateli, eliminate l'aglio e salate. Affettate sottilmente la melanzana rimasta e scottate le fette in una padella ben calda con un filo d'olio. Salatele solo a fine cottura.

● **3** Sbucciate l'avocado e frullate la polpa con il succo del lime, 1 presa di sale e 2-3 rametti di coriandolo. Cuocete le uova all'occhio di bue. Disponete su ogni piatto due fette di melanzana e alcuni cucchiaini di dadini di melanzana; adagiatevi delicatamente le uova, conditele con la salsa di pomodoro e guarnite con la crema di avocado e i germogli.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura
30 minuti ● 370 cal/porzione





Ciotole in gres
di Zara Home
e tessuti in lino
di Forme di Farina.
Indirizzi a pagina 6

UOVA BARZOTTE CON SALSA PERUVIANA

PER 4 PERSONE

8 uova - 600 g di patatine novelle
- 1 cucchiaino di semi di
coriandolo - 1 peperone giallo
- 1 cipollotto - 1 spicchio
d'aglio - 1 cucchiaino colmo
di pasta di peperoncino piccante
- 80 g di robiola fresca -
coriandolo fresco - olio
extravergine d'oliva - burro
- sale grosso e fine

● **1** Lavate le patate senza sbucciarle, spazzolando delicatamente la buccia. Lessatele in acqua salata per 20 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliatele a metà e fatele dorare in padella con olio e burro; poi conditele con sale grosso e i semi di coriandolo macinati insieme.

● **2** Nel frattempo immergete le uova in acqua bollente e fatele cuocere per 7 minuti; poi scolatele, fermate la cottura in acqua fredda e sgusciatele.

● **3** Lavate il peperone, eliminate i semi e tagliatelo a dadini; lavate anche il cipollotto e affettatelo sottilmente. Soffriggeteli in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato, salate, eliminate l'aglio e frullate il tutto per alcuni minuti, finché la consistenza sarà cremosa; incorporate la pasta di peperoncino giallo piccante e la robiola fresca. Regolate di sale. Tagliate le uova a metà e disponetele sopra le patate, distribuite una parte della salsa, guarnite con coriandolo fresco e servite con il resto della salsa a parte.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura
35 minuti ● 460 cal/porzione



GUSTO GRANDE IN TAZZA PICCOLA

CIALDE E CAPSULE TO.DA. CAFFÈ. LE MIGLIORI COMPATIBILI IN COMMERCIO.
CAFFÈ E SOLUBILI



Coniglio in porchetta

SUCCULENTO E VERACE, È TRA I PIATTI DI CARNE PIÙ TIPICI DELLE MARCHE, DOVE LA CUCINA DI TERRA CONSERVA RICETTE DI AUTENTICA TRADIZIONE POPOLARE

servizio di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Michele Tatzozzi, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

La cucina marchigiana dell'entroterra è rimasta profondamente radicata ad una civiltà storicamente rurale, un tempo costituita prevalentemente da mezzadri e contadini. Figura centrale di quella società agricola era la vergara, la massaia che si occupava dell'economia domestica. Elaborava piatti robusti, schietti, "di sostanza", caratterizzati dal sapiente utilizzo di ciò che era disponibile. Così, se i primi erano perlopiù zuppe di verdure e legumi (la pasta fatta in casa riservata alle feste), i pochi piatti di carne erano a base dei cosiddetti animali da cortile.

> segue a pag. 74





LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE

1 coniglio intero già disossato, con il suo fegato - 1 grosso ciuffo (circa 250 g) di finocchietto fresco selvatico - mezzo bicchiere di vino bianco secco - 3 spicchi d'aglio - 120 g di pancetta a cubetti e 3-4 fette larghe e sottili - olio extravergine d'oliva - strutto (facoltativo) - sale - pepe

- **1** Lavate la carne di coniglio, asciugatela e allargatela sul piano di lavoro. Cospargetela all'interno con sale e una macinata di pepe, sfregandolo leggermente.
- **2** Pulite e sminuzzate al coltello il fegato di coniglio. Tritate grossolanamente la pancetta a cubetti.
- **3** Portate a ebollizione poca acqua salata in una casseruola e scottatevi il finocchietto per pochi minuti; scolatelo, strizzatelo e tritatelo fine con l'aglio sbucciato.
- **4** Scaldate poco olio in una padella (oppure fate fondere una noce di strutto, se l'usate) e fatevi soffriggere la pancetta tritata insieme al trito di finocchietto preparato e al fegato. Spegnete e lasciate raffreddare il composto.
- **5** Stendete le fette di pancetta sul coniglio e distribuitevi al centro la farcia aromatica preparata.
- **6** Ripiegate i lembi corti di carne sul ripieno.
- **7** Arrotolate la carne su se stessa, partendo dal lato lungo.
- **8** Formate un rotolo, fissatelo con qualche giro di spago da cucina e disponetelo in una teglia. Ungete d'olio la superficie (in alternativa, spalmatela con qualche ricciolo di strutto oppure fasciate il rotolo con qualche fettina di pancetta prima di legarlo con lo spago). Spruzzate con il vino e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora, girandolo un paio di volte e bagnandolo di tanto in tanto con il suo fondo di cottura. Al termine, eliminate lo spago e servite il coniglio a fette spesse, cosparse con il proprio intingolo.



BERE GIUSTO

La presenza del bianco nella ricetta non determina la scelta del vino da servire a tavola, anzi: il coniglio in porchetta è un piatto da rosso, quasi "nero", come il Marche Rosso Igt Amistà dell'azienda Ca' Liptra: un Montepulciano che, insieme al Sangiovese, si unisce in molte specialità enologiche delle Marche e regala una rusticità non banale e un equilibrio vivo, ideale sulla tenerezza della carne e sulla densità del ripieno e del sugo.



> segue da pag. 72

Le carni bianche sono infatti molto presenti nella gastronomia marchigiana, dal pollo al coniglio in particolare, interpretato in una gran varietà di ricette tradizionali: il tipico potacchio (a pezzi e cotto in padella con un sughetto di pomodoro), con le olive o con le cipolle (a Offida), fino allo straordinario coniglio porchettato. La preparazione "in porchetta", comune ad altre regioni del Centro Italia, di solito viene riferita al maialino da latte arrostito, farcito con spezie e finocchietto selvatico. Nelle campagne marchigiane di un tempo, il maialino era però il "piatto del padrone" e le vergare si ingegnarono a cucinare nello stesso modo la carne di coniglio, più abbordabile, farcita con un battuto delle sue stesse rigaglie rosolate (fegato, cuore, polmoni), cotiche di maiale sbollentate (o pancetta, se disponibile) e finocchietto. Questa erbetta spontanea dal profumo intenso e quasi piccante che cresceva abbondante in campagna anche ai margini delle strade è la principale responsabile del gusto caratteristico di questa e altre specialità regionali. Con buona pace della norcineria laziale e umbra, nelle Marche il finocchietto profuma anche lumache sia di terra (le "cucciole") sia di mare, oltre a olive sott'olio e biscotti. Se lo scopo originario del finocchietto era di stemperare il gusto un po' selvatico del coniglio, l'utilizzo di lardo, pancetta o altri tagli secondari di maiale presenti in quasi tutte le tante varianti della ricetta serviva a renderlo più morbido, saporito e succoso: la sua carne è infatti tra le più magre e il rischio è di ritrovarsi con un arrosto troppo asciutto e stopposo dopo la cottura al forno.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti del territorio che propongono in menu anche questo piatto.

VINO E CUCINA

Via XX Settembre 54, Staffolo (An), tel. 0731 779783
Nel centro della cittadina, da cui si gode la vista dei Catelli di Jesi, questa trattoria offre piatti locali: paste fresche fatte a mano con ragù d'anatra, porcini o tartufo a seconda della stagione; coniglio in porchetta, oca

in potacchio, faraona al prosciutto come secondo; tiramisù e zuppa inglese per finire.

COQUUS FORNACIS

Via Fornace 7, Serra de' Conti (An), tel. 0731 878096
In una vecchia fornace ristrutturata, si gusta la cucina del territorio: come antipasto, bocconcini di coniglio in porchetta su crema di zolfino; come primo, tagliatelle o passatelli asciutti; tra i secondi, agnello al forno e coniglio in porchetta.

Per dessert, vale la pena assaggiare la mousse al mistrà con salsa al caffè.

OSTERIA DEL VICOLO

Via Battisti 1, Potenza Picena (Mc), tel. 0733 672340
Locale che propone un menu fisso, con o senza secondi. Si possono trovare galantina di faraona, mousse di fegatini di pollo con riduzione di vino rosso, tagliatelle con sugo di lepre, coniglio in porchetta con cicoria, girello di maiale porchettato. Tris di dolci.



LA PAROLA ALL'ESPERTA

Grande conoscitrice della cucina marchigiana più autentica, Iginia Carducci da anni fa parte della squadra regionale della Federazione Italiana Cuochi che partecipa ai campionati del mondo di cucina. Ospite di molte trasmissioni tv, è chef patronesse dell'Osteria dei Fiori a Macerata (osteriadeifiori.it), riconosciuto Locale Storico nel 2013 e segnalato dalle principali guide gastronomiche.

Come nasce la ricetta originaria del coniglio in porchetta? È un piatto di cucina contadina, perché in campagna era il tipo di carne più abbordabile. Oggi il coniglio viene disossato, ma in passato veniva solo eviscerato e farcito con un impasto che comprendeva fegato e rognoncino saltati in padella e sfumati con il vino cotto, per stemperarne il sapore, oltre al finocchio selvatico, molto comune nella nostra maceratese e marchigiana.

Lei come lo prepara? Appiattisco il coniglio su un tagliere, lo condisco con aglio e finocchio selvatico e lo farcisco con un ripieno di carni bianche macinate, perché deve rimanere chiaro: maiale, pollo e salsiccia, con albume e poco parmigiano. Su questo metto al centro il fegato a pezzettini, saltati in padella. Poi lo chiudo e lo bardo con sottili fette di lardo e rosmarino prima di infornarlo.

FANO (LIDO) 4-5-6-7 LUGLIO 2019

FESTIVAL BRODETTO

INTERNAZIONALE DEL

E DELLE ZUPPE DI PESCE

PERCHÉ IL PESCE DOPO UN PO'... ZUPPA!



organizzazione



con il contributo di



sponsor



technical partner



media partner



XVII EDIZIONE www.festivalbrodetto.it



POP
CAFFÈ
INTENSO PIACERE

*Momenti
di Intenso
Piacere...*



Cialde e Capsule compatibili con tutti i sistemi
www.popcaffe.it

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Sempre deliziosa, può sembrare complicata a prima vista: in realtà la cucina coreana è semplice e punta tutto sulla qualità degli ingredienti essenziali. In questo bel volume illustrato, l'autrice ci guida passo passo nella preparazione di tanti piatti popolarissimi. Si va dai più semplici come i banchan (assaggi) e il barbecue coreano a quelli unici come il soondubu - la zuppa coreana di tofu morbido - fino ai più complessi ma realizzabili come il kimchi jigae, lo stufato di kimchi. Come dicono in Corea, a inizio pasto: "Prego, mangia bene": qui la salute inizia dallo stomaco.

CUCINA COREANA di Caroline Hwang, Guido Tommasi Editore, a 30 €



DOMANI SARÀ PIÙ BUONO

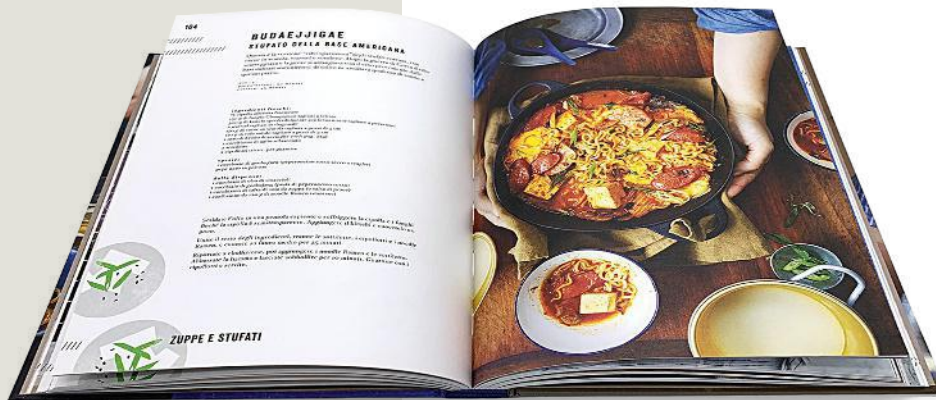
di Bruno Barbieri, foto di Stefano Scatà, Mondadori Electa Edizioni, a 19,90 €

Sostenibilità, lotta agli sprechi, consapevolezza alimentare fanno ormai parte del nostro lessico, anche in cucina. L'eccentrico chef Bruno Barbieri racconta cosa fare se rimangono pomodori, ragù o anche un pezzo di rombo. Più che avanzi sono occasioni per creare piatti nuovi: non servono nuove ricette, basta seguire la fantasia.

LA CUCINA 3.0

"Cucina seriale", Guido Tommasi Editore, a 27 €
"Basta una pentola", Gribaudo Edizioni, a 19,90 €

Il primo volume insegna a cucinare in anticipo e a mettersi in casa scorte antistress per tranquille cene quotidiane. Come? Offrendo ricette di piatti sempre diversi, senza noia, con suggerimenti di conservazione, sostituzioni utili e versione green: basta sapere far la spesa, preparare i cibi, etichettare e conservare, tutto in nome del relax. Il secondo libro suggerisce come risparmiare tempo e risorse con gusto, coniugando salute, sapore e velocità di realizzazione. Il volume propone 260 ricette che si possono preparare sporcando pochissimo, cioè utilizzando solo una pentola, una casseruola, una padella, una teglia o una vaporiera.



GETTIAMO OLIO SUL FUOCO

"Le sacre frittiture", di F.Blini, Ultra Ed., a 14 € e "Olio, lo straordinario mondo dell'olio extravergine di oliva", di L. Squadrilli e S.Cognoli, Edizioni Lswr, a 15,90 €

Da leggere in relax il primo volume, scritto in punta di forchetta, condito con ironia e farcito di calembour: sotto la lente i costumi, i personaggi e i vizi di un Paese che ha smesso di pensare in grande e preferisce pensare... in grasso. A chi vuole conoscere e apprezzare il simbolo della cucina mediterranea, le autrici del secondo libro parlano di assaggi, cultivar, tecniche, etichette, leggende e storia.



"Il pasto è un momento di condivisione. Ci si serve direttamente dal piatto comune, tutti insieme, perché gustare il cibo in Corea è un'esperienza condivisa."

dall'introduzione al volume

IL NOME DEL... ROSÉ

"I migliori 100 vini rosa d'Italia", Slow Food Editore, a 14,90 € e "Manuale di conversazione sui grandi vini rosa", Trenta Editore, a 12 €

Un vino, un trend: il rosato abbandona l'etichetta del "femminile" e trova nella stagione estiva il momento ideale per essere consumato, regalato, apprezzato: il primo volume, ricco di infografiche, offre metodi di produzione, terminologia, territori vocati e una selezione delle migliori etichette. Il secondo propone un percorso insolito e racconta i rosati francesi della Provenza e quelli italiani, con tanti spunti di cucina e abbinamenti da tutto il mondo.



Ananas d'estate

POLPOSO E AROMATICO, IL FRUTTO
TROPICALE PER ECCELLENZA
REGALA FRESCHEZZA E UNA
PIACEVOLE NOTA ACIDULA A TORTE,
SORBETTI E BUDINI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

A top-down photograph of a metal baking tray containing several skewers of grilled pineapple. The pineapple slices are thick and have a golden-brown, caramelized exterior. A small glass jar with a dark, thick sauce and a spoon is also in the tray. The tray is set on a green surface.

Ananas arrosto
al rum con pepe
e panna al cocco

pag. 86



TORTA CAPOVOLTA DI ANANAS

PER 8 PERSONE

1 ananas da 800 g - 300 g di farina 00 - 200 g di burro - 250 g di zucchero - 1 cucchiaino colmo di cannella in polvere - 1 stecca di cannella - 1 baccello di vaniglia - 3 uova - 1 albume - 100 ml di latte - 2 cucchiaini di lievito per dolci

- **1** Pulite l'ananas e tenendolo in piedi, tagliatelo a fette dello spessore di circa 3 mm. Tagliate ogni fetta a metà, nel senso della lunghezza, eliminando il torsolo. Trasferite le fette in una casseruola con la stecca di cannella, 100 g di zucchero e 350 ml di acqua, portate a leggera ebollizione e cuocete le fette di ananas per 7-8 minuti. ● **2** Scolate le fette di ananas delicatamente con una schiumarola e trasferitele su un piatto. Fate ridurre il liquido di cottura su fiamma alta per circa 5 minuti fino a che assume una consistenza sciropposa e poi eliminate la cannella. ● **3** Rivestite con carta da forno uno stampo dai bordi alti da 22 cm di diametro e disponete sul fondo le fette di ananas cotte, partendo dai bordi e procedendo verso il centro, accavallandole leggermente. Versatevi sopra la metà dello sciroppo. Scaldate il forno a 180°.
- **4** Montate il burro con lo zucchero rimasto, i semini contenuti nel baccello di vaniglia e la cannella in polvere fino a ottenere un composto spumoso. ● **5** Unite le uova, una alla volta, alternandole con la farina setacciata con il lievito, e mescolate. ● **6** Versate a filo il latte e amalgamate il composto. Montate l'albume rimasto e unitelo all'impasto mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto.
- **7** Distribuite il composto nello stampo sopra le fette di ananas. ● **8** Livellate la superficie con una spatola e cuocete la torta in forno per 1 ora. Lasciatela intiepidire e rovesciatela su una gratella. Servite la torta fredda con lo sciroppo rimasto.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 520 cal/porzione



A sinistra, tagliere e
coltello Maino Carlo,
piatto Chantal Delorme,
canovaccio Busatti,
ciotola Ceramiche
Nicola Fasano,
spatolina Le Creuset,
brocca LSA
International.
Indirizzi a pagina 6



Stampo in ceramica
Emile Henry, distribuito
da Maino Carlo.
A destra, tovaglioli
Busatti. Indirizzi
a pagina 6

Tarte di ananas con
crema di formaggio
e melissa

pag. 86





Budino di ananas
caramellato al profumo
di coriandolo

pag. 86



NUOVA SEDE



UN'ESPERIENZA DA GUSTARE FINO IN FONDO.

Da NEFF Collection Brand Store, via Lazzaretto, 3 - Milano.



**UNA LOCATION SPECIALE
PER I VERI AMANTI
DELLA CUCINA.**

Un luogo altamente attrezzato dove sperimentare nuove ricette e nuovi modi di cucinare liberando la fantasia. 16 postazioni attive per un'esperienza interamente dedicata al gusto.



**TANTI NUOVI CORSI
E ATTIVITÀ.**

Corsi per adulti, percorsi a più lezioni, lezioni private o di gruppo. Location per eventi aziendali o privati, team building e feste di compleanno.

GUARDA il calendario dei corsi su **www.scuoladicucina.it** e **ISCRIVITI ON LINE.**

Per info e prenotazioni: **info.scuoladicucina@mondadori.it**, oppure chiama il numero **02.75423300** (martedì e giovedì dalle 14 alle 18).

SEGUICI SU   **#foodstylelovers**

IN COLLABORAZIONE CON



SPONSOR UFFICIALI



GRUPPO  MONDADORI

Piatto Serax,
pigna Ceramiche
di Fasano, in vendita
da Chantal Delorme.
Indirizzi a pagina 6

TORTA DI ANANAS MERINGATA

PER 6 PERSONE

600 g di ananas - 320 g di farina 00 - 110 g di burro - 100 g di zucchero - 1 limone non trattato - 3 uova - 6 g lievito per dolci - 100 ml di succo di ananas - sale
per la meringa: 2 albumi - 90 g di zucchero

- **1** Scaldate il forno a 180°. Pulite l'ananas, eliminate il torsolo e tritate grossolanamente la polpa nel mixer. Setacciate la farina con il lievito e unite un pizzico di sale. Montate il burro con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone. Unite al composto 1 uovo, aggiungete 1 cucchiaio della miscela di farina e lievito e mescolate. Ripetete il passaggio unendo le 2 uova rimaste, uno alla volta, e incorporando man mano la miscela di farina avanzata. Infine aggiungete al composto l'ananas tritato e mescolate.
- **2** Versate l'impasto in uno stampo quadrato di 22 cm di lato, rivestito con carta da forno, livellate la superficie e cuocete il dolce in forno per 45 minuti. Sformate il dolce e lasciatelo raffreddare su una gratella; poi trasferitelo su un piatto da portata e bagnatelo con il succo di ananas.
- **3** Preparate la meringa. Montate gli albumi aggiungendo man mano lo zucchero fino a ottenere una meringa lucida e soda; trasferitela in una tasca da pasticciere montata con la bocchetta liscia da 1,5 cm di diametro e distribuitela a ciuffetti sulla superficie della torta e a strisce sui bordi. Bruciatela con un cannello o passatela sotto il grill per 3-4 minuti; lasciatela raffreddare e servite subito.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti ● 470 cal/porzione



ANANAS ARROSTO AL RUM CON PEPE E PANNA AL COCCO

PER 6 PERSONE

1 ananas da 1,2 kg - 100 g di zucchero di canna Muscovado - 80 ml di rum - 1 lattina di latte di cocco da 400 ml - 30 g di zucchero a velo - 50 g di burro - 16/18 bacche di pepe Cubebe

● **1** Mettete la lattina di latte di cocco in frigo per almeno 24 ore senza sbatterla o rovesciarla. Scaldare il forno a 180°. Sbucciate l'ananas eliminando anche la base ma lasciando attaccata la parte con le foglie. Pestate grossolanamente le bacche di pepe, mescolatele con lo zucchero Muscovado e trasferite il mix in una teglia rettangolare rivestita con carta da forno.

● **2** Rotolate l'ananas nella teglia tenendolo dal ciuffo in modo da ricoprirlo completamente con il mix di pepe e zucchero; poi spalmatelo con il burro morbido a fiocchetti e versate nella teglia con l'ananas 4 cucchiaini di rum. Cuocete l'ananas in forno per 50 minuti spennellandolo ogni 10 minuti con il fondo di cottura; poi toglietelo dal forno e lasciatelo intiepidire.

● **3** Aprite la lattina di latte di cocco, eliminate la parte liquida e trasferite la parte solida in una ciotola. Unite lo zucchero a velo e il rum rimasto e montate con un paio di fruste elettriche. Tagliate l'ananas in 6 spicchi, eliminando il ciuffo e infilate per il lungo ognuno con uno stecco di legno; trasferiteli nei piatti, irrorateli con il fondo di cottura e serviteli con la crema di cocco preparata.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 50 minuti ● 380 cal/porzione

TARTE DI ANANAS CON CREMA DI FORMAGGIO E MELISSA

PER 6 PERSONE

1 ananas da 1,2 kg - 450 g di farina - 250 g di burro - 250 g di zucchero - 3 uova - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - sale - 1 limone - 2 rametti di melissa
per la crema di formaggio:
250 g di formaggio cremoso da spalmare - 400 g di panna acida - 100 g di zucchero velo - 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di rum - qualche foglia di melissa per il decoro

● **1** Scaldare il forno a 180°. Pulite l'ananas, tagliatelo in 6 spicchi, nel senso della lunghezza, eliminate il torsolo, riducete la polpa a fettine e mescolatela con il succo del limone e 5-6 foglie di melissa spezzettate. Lasciate riposare 30 minuti, poi scolate, asciugate l'ananas e tenete da parte il succo.

● **2** Montate il burro molto morbido con lo zucchero fino a ottenere una crema soffice; incorporate le uova, una alla volta, un pizzico di sale, la farina setacciata con il bicarbonato e stendete l'impasto con le mani in uno stampo rettangolare da 12x26 cm. Cospargetela con le fettine di ananas e cuocete in forno per 1 ora e 15 minuti; togliete la torta dal forno, versatevi sopra il succo tenuto da parte e lasciate raffreddare.

● **3** Preparate la crema al formaggio: lavorate il formaggio cremoso con lo zucchero a velo, la panna acida, la scorza del limone grattugiata e il rum, spalmatela sul dolce freddo. Trasferitelo in frigo, lasciatelo riposare 1 ora e decorate a piacere con foglie di melissa.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + il riposo
● Cottura 1 ora e 15 minuti
● 880 cal/porzione

BUDINO DI ANANAS CAMELLATO AL PROFUMO DI CORIANDOLO

PER 6 PERSONE

1 ananas da circa 1,2 kg - 120 g di zucchero - 6 uova - 20 g di amido di mais - 1 baccello di vaniglia - 1 cucchiaino di rum - 5 bacche di coriandolo - foglie di coriandolo - 1 albume - zucchero semolato grosso
per il caramello: 80 g di zucchero

● **1** Per il caramello: riunite il pentolino lo zucchero e 2 cucchiaini di acqua e cuocetelo fino a che diventa di un colore ambrato. Versatelo in uno stampo ovale a ciambella da 24x18 cm e, tenendo lo stampo con un canovaccio, muovetelo in modo da distribuire il caramello su fondo e pareti.

● **2** Pulite l'ananas, tagliate la polpa a tocchetti e frullatela nel mixer con lo zucchero, i semi contenuti nel baccello di vaniglia e le bacche di coriandolo pestate finemente. Trasferite la purea in una casseruola e cuocetela per 5 minuti su fiamma bassa. Versatela in una ciotola, lasciatela raffreddare, unite le uova leggermente sbattute con l'amido di mais e il rum e versate il composto nello stampo preparato.

● **3** Cuocete il budino a bagnomaria in forno a 160° per 45 minuti; togliete lo stampo dall'acqua, fate raffreddare e trasferitelo in frigo per una notte.

● **4** Passate le foglie di coriandolo prima nell'albume e poi nello zucchero semolato grosso e lasciatele asciugare su una gratella. Rovesciate il budino sul piatto da portata, decorate a piacere con il coriandolo brinato e servite.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + il riposo
● Cottura 55 minuti ● 220 cal/porzione



STILE E CREATIVITÀ NELLA TUA CUCINA!

Scopri la praticità e la funzionalità degli accessori selezionati per te da **Sale&Pepe** per semplificare tante preparazioni in cucina: le **Forbici 5 lame** perfette per tagliuzzare velocemente spezie e aromi freschi e l'**Apritutto 6 in 1** per aprire ogni tipo di bottiglia, lattina o barattolo.

Dal 25 giugno
a scelta

Forbici 5 lame



- Sminuzzano finemente prezzemolo, salvia, erba cipollina
- Dotate di 5 lame in acciaio
- Pratiche e maneggevoli

Apritutto 6 in 1



- Perfetto per aprire facilmente tappi di bottiglie in plastica e in vetro, scatolette alimentari, lattine e barattoli
- Facile da utilizzare
- Indispensabile in cucina

a soli € 7,99*

IN EDICOLA CON **sale&pepe**

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

GRUPPO  MONDADORI

I libri de IL MEGLIO DI SALE&PEPE COLLECTION

Melanzane, pomodori e peperoni, a tutto colore e sapore

Tre ingredienti per un'infinità di preparazioni belle da vedere, ottime da gustare

*Sale&Pepe + Melanzane, pomodori e peperoni = € 8,40



- EDIZIONE CARTONATA DA COLLEZIONE
- GRANDI RICETTE SELEZIONATE PER VOI DA SALE&PEPE

In quanti modi si può declinare il gusto dell'estate quando si parla di melanzane, pomodori o peperoni? Le idee sono davvero moltissime, sia che interpretino le ricette della tradizione, sia che propongano nuove preparazioni fantasiose, scenografiche e spettacolari!

DAL 25 GIUGNO
A SOLO
€ 4,90*
IN PIÙ
DA COLLEZIONARE

Profumo, sapore e colori vivaci regalano una golosità unica a parmigiane, caponate, piatti farciti, ripieni o al gratin, dall'antipasto, ai primi e secondi, a contorni eccellenti. Soluzioni che si rivelano speciali, portate in tavola o al centro di buffet estivi.

sale&pepe

MADE IN ITALY
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Ciliegie di Marostica

**GROSSE, DOLCI
E SUCCOSE, SONO
IL VANTO DELLA
CITTÀ VICENTINA
CELEBRE PER LA
PARTITA A SCACCHI**

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi,
ricetta di Livia Sala

Fu una rivalità amorosa fra due cavalieri rinascimentali, risolta con una partita a scacchi, a dare origine alla ciliegia di Marostica. Si narra infatti che i due pretendenti alla mano della bella Lionora, figlia del governatore della città ai tempi della Serenissima, si sfidarono su una grande scacchiera a pedine viventi anziché in un cruento duello. Per ricordare il giorno delle duplici nozze (il vincitore della partita sposò Lionora e il perdente la sorella del castellano), il signore fece piantare tanti alberi di ciliegie, a cui il territorio di Marostica era vocato sin dai tempi antichi.

> segue a pag. 90



TORTA DI RICOTTA E CILIEGIE DI MAROSTICA

PER 8 PERSONE

200 g di ciliegie di Marostica (pesate senza nocciolo) - 240 g di farina 00 - 1/2 bustina di lievito per dolci - 30 g di fecola - 90 g di burro morbido - 200 g di zucchero di canna - 200 g di ricotta - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di timo - burro e farina per lo stampo

- **1** Lavate le ciliegie, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. Con le fruste lavorate il burro con lo zucchero (tenetene da parte un cucchiaino), la scorza grattugiata del limone e una manciata di foglioline di timo, fino a renderlo spumoso e chiaro.
- **2** Incorporate le uova, una alla volta, continuando a sbattere con le fruste. Aggiungete anche la ricotta, poi la farina e la fecola setacciate con il lievito.
- **3** Imburrate e infarinate uno stampo di 26 cm di diametro e versatevi l'impasto preparato, livellandolo un po'. Distribuite le ciliegie sulla superficie, affondandole leggermente e cospargete con lo zucchero tenuto da parte.
- **4** Cuocete nel forno già caldo a 175° per 40 minuti circa, verificando la cottura con la prova dello stecchino. Quindi togliete la torta dal forno e lasciatela raffreddare prima di sfornarla.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti
- 362 cal/porzione

> segue da pag. 89

Da allora le due glorie della città vicentina sono gli scacchi e le ciliegie: ogni due anni a settembre, nella piazza del Castello, si ripete il rito della partita vivente, un vero spettacolo con scene, centinaia di figuranti, musiche e fuochi d'artificio che attira migliaia di visitatori; mentre i deliziosi frutti sono celebrati annualmente, a fine maggio, con una festa itinerante e la Mostra mercato della ciliegia di Marostica, che nel 2001 ha ottenuto la certificazione Igp.

Tante varietà da gustare

La zona di coltivazione, con metodi sostenibili a produzione integrata o biologici, comprende una decina di comuni del Vicentino dal clima mite e ventilato, protetti a nord dalle montagne ed esposti a sud. Le varietà di ciliegie sono diverse, dalle precocissime Sandra (autoctona) e Francese, alle intermedie come la Roana, fino alle tardive Milanese e Durone Rosso e alcune altre: la raccolta va dalla metà di maggio alla metà di giugno. I frutti sono grossi, di colore intenso che va dal rosso fuoco al rosso scuro, e ricchi di zuccheri: in particolare quelli

da consumare freschi devono avere il peduncolo e un calibro minimo di 23 mm, e sono raccolti a mano per salvaguardarne le caratteristiche organolettiche. Le ciliegie di Marostica hanno la polpa succosa, di gusto dolce e gradevole: tradizionalmente si consumano fresche, si conservano "sotto graspa" (grappa) o in vino rosso o impreziosiscono i dolci. Ma in occasione delle celebrazioni annuali i ristoranti e gli agriturismi della zona si cimentano nei piatti più diversi con l'irresistibile frutto rosso, talvolta presentato con un'altra prelibatezza del territorio, l'asparago bianco di Bassano. Le ricette con le ciliegie spaziano dalle insalate (per esempio con misticanza, pomodorini e mozzarella di bufala, con farro lessato, cavolo rosso e gamberetti, con pollo a tocchetti e pomodorini) agli antipasti (carpaccio di manzo con ciliegia marinata al rum o di ricciola con frutti a julienne ed erba cipollina); dai secondi di carne (maialino con riduzione alla ciliegia, vitello al vino rosso, pollo grigliato con gherigli di noce, costine di agnello con glassa alle ciliegie) fino alla grande varietà di dolci: la tradizionale torta soffice; le crostate; i soufflé e le mousse; le confetture e altre delizie.

sale&pepe

A **PRIMAVERA**
inizia il tuo
viaggio nel
gusto attraverso
i piaceri della
cucina.

1 ANNO
12 numeri
€24,90
anziché € 46,80
*+ € 1,90 di spese di spedizione, per un
totale di € 26,80 (IVA inclusa)

SCONTO
47%



ABBONATI O REGALA SUBITO!
www.abbonamenti.it/salepepe2019

oppure chiama il n. **02 75429001**

dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 19,00.

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicole. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Arnoldo Mondadori Editore SpA. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/ogame.

Per frutteti in Val Venosta

DI MASO IN MASO, ITINERARIO IN ALTO ADIGE LUNGO LA VALLE FAMOSA PER LE SUE MELE. ALLA SCOPERTA DI PROFUMATE FRAGOLE E ALBICOCCHIE, CILIEGIE E DOLCISIME, ANTICHE VARIETÀ DI PERA

testi di Paola Mancuso, foto di Felice Scoccimarro

In questa pagina, il maestoso Castel Coira, sopra Sluderno, tra i meglio conservati di tutto l'Alto Adige.

Borghi gioiello, solitari castelli e la dolcezza di orti e frutteti, piccoli appezzamenti di terra attorno a masi secolari. La Val Venosta, che sale per 80 km da Merano al passo di Resia seguendo il corso dell'Adige, offre un bouquet di bellezze storiche e naturali, oltre a golose tappe gastronomiche. Tradizionalmente vocata alla coltivazione delle mele, contrassegnate dal noto bollino d'origine con le coccinelle, riserva altri frutti di qualità eccellente. Da gustare freschi o, di volta in volta, trasformati in confetture, composte, sciroppi, sidro, farine dolci, fino a distillati e liquori di qualità.



MASO NIEDERWIESHOF
 Si trova a Morter, all'imbocco della Val Martello, a 1.000 metri di altitudine. Nei terreni attorno al maso - da sei generazioni della famiglia del marito - Monika Stocker Schwembacher coltiva ciliegie e piccoli frutti: soprattutto fragole, le prime della valle a maturare, a metà giugno, oltre a ribes, mirtilli e lamponi. Tutti i frutti sono a coltivazione integrata e vengono raccolti a mano. Le varietà di fragola più adatte a questi terreni sono la Elsanta, la "regina" per l'ottimo sapore e aroma, e la Darselect. Con i suoi frutti Monika produce anche otto tipi di sciroppo e una dozzina di confetture diverse.
 Maso Niederwieshof, Vorhöfe 16, Laces (Bz), tel. 0473 742 564



Le fragole del maso Niederwieshof maturano a metà giugno e vengono raccolte scalaramente, ogni 3-4 giorni, per un mese. A luglio seguono poi ciliegie, ribes, mirtilli e lamponi.



Semifreddo alle fragole

(Maso Niederwieshof)
 pag. 98

Piccoli frutti di grande sapore

L'itinerario inizia nei pressi di Laces, capitale ortofrutticola della Val Venosta, dove i castelli di Montani di Sotto e di Sopra segnano l'imbocco della solitaria e laterale Val Martello che sale verso le vette e le bellezze naturali del Parco Nazionale dello Stelvio. Il clima, decisamente alpino, e le altitudini tra i 900 e i 1.000 metri qui hanno portato a prediligere la piantagione di piccoli frutti. Soprattutto fragole, coltivate fin dagli anni Sessanta nella zona di produzione più alta d'Europa, e successivamente anche bacche come lamponi, ribes rossi

e neri, mirtilli. In questo habitat, le "fragole di montagna" della Val Martello crescono particolarmente profumate e maturano tardivamente, da metà giugno, quando la raccolta in altre regioni d'Italia è già terminata. Non a caso la festa delle fragole celebrata nel paese di Martello si tiene a fine giugno (quest'anno, il 29 e 30). Mentre per visite guidate attraverso i campi e degustazioni si può andare al maso di Monika Stocker Schwembacher, a Morter, proprio all'imbocco della valle, dove fragole e frutti di bosco vengono coltivati con metodo biologico e trasformati in sciroppi e confetture.

> segue a pag. 94



Qui accanto, uno scorcio di Silandro. A sinistra, Kajetan Vill al lavoro con i suoi cavalli, a disposizione degli ospiti della fattoria agrituristica per passeggiate e gite in carrozza.

VILLHOF

A Silandro, il maso che da quattro generazioni appartiene alla famiglia Vill è oggi un bio agriturismo ristrutturato con materiali biologici, un orto rigoglioso e stalle dove 13 tra cavalli e pony sono disponibili per lezioni di equitazione e gite in carrozza. L'attività principale dell'azienda agricola è la coltivazione di mele secondo il rigido

metodo biodinamico Demeter, intrapreso più di 30 anni fa dal padre di Kajetan Vill, l'attuale proprietario. Le mele coltivate (di varietà Gala, Pinova, Bonita, Topaz) su 7 ettari vengono anche trasformate in succo e sidro, con vendita diretta. Bio Agriturismo Vill, via Mulini 13, Silandro (Bz), tel. 0473 621267, www.vill.it



Strudel di mele

(Bio Agriturismo Vill)

pag. 98

> segue da pag. 93

L'eden delle mele

I meleti sono qualcosa di unico per il loro impatto sul paesaggio della vallata. Nel giro di un secolo o poco più, i venostani hanno portato questa coltivazione a livelli d'avanguardia e oggi sono 1.700 le famiglie contadine che raccolgono ogni anno oltre 300 mila tonnellate di mele. Un miracolo produttivo che trova spiegazione in una serie di fattori ambientali particolarmente favorevoli. Il clima secco, soleggiato di giorno e fresco di notte, assicura le forti variazioni di temperatura necessarie perché i frutti possano maturare lentamente, affinando gusto e

croccantezza. Caratteristiche che, tra l'altro, riducono il rischio di malattie fungine e parassiti e permettono di escludere il ricorso ad agenti chimici. Alcuni produttori hanno così scelto di adottare il metodo biodinamico Demeter, basato su un'agricoltura totalmente naturale, che utilizza concime organico. A Silandro, dove la mela regna incontrastata, l'azienda agricola di Kajetan Vill è stata tra le prime della valle ad adottare il biodinamico, più di 30 anni fa. Su 7 ettari di terreno, vengono coltivate varietà tradizionali come Golden e Gala, ma anche la nuovissima mela Bonita, lanciata l'anno scorso.



MASO TÄLERHOF
Nell'azienda a conduzione familiare dedicata alla coltivazione di mele, Walter Tschenett e la moglie Livia si dedicano con passione al recupero e al rilancio di uno dei più tradizionali e antichi frutti della valle, la pera Pala. Dal maestoso albero "madre" di fronte al maso, messo a dimora 200 anni fa dai suoi avi e oggi arrivato a 25 metri di altezza, Walter Tschenett ha ricavato una piantagione di nuovi alberelli. Le pere sono vendute fresche o lavorate secondo antiche ricette: ridotte in farina, essiccate, in confetture. Il figlio Lukas (in foto) si dedica invece alla trasformazione delle mele in vini come il Pomus. Talerhof, via Prati 4, Sluderno (Bz), tel. 348 5541051, www.taelerhof.com



A sinistra e qui sopra, un ramo carico di pere Pala e un momento della raccolta. In alto, in senso orario: Lukas Tschnett, che ha condiviso la passione del padre Walter per la tradizione e si dedica alla trasformazione delle mele in sidro e vini invecchiati come il Pomus; uno scorcio di Glorenza, che in settembre ospita una settimana di eventi dedicati alla pera Pala.

L'albero dello zucchero

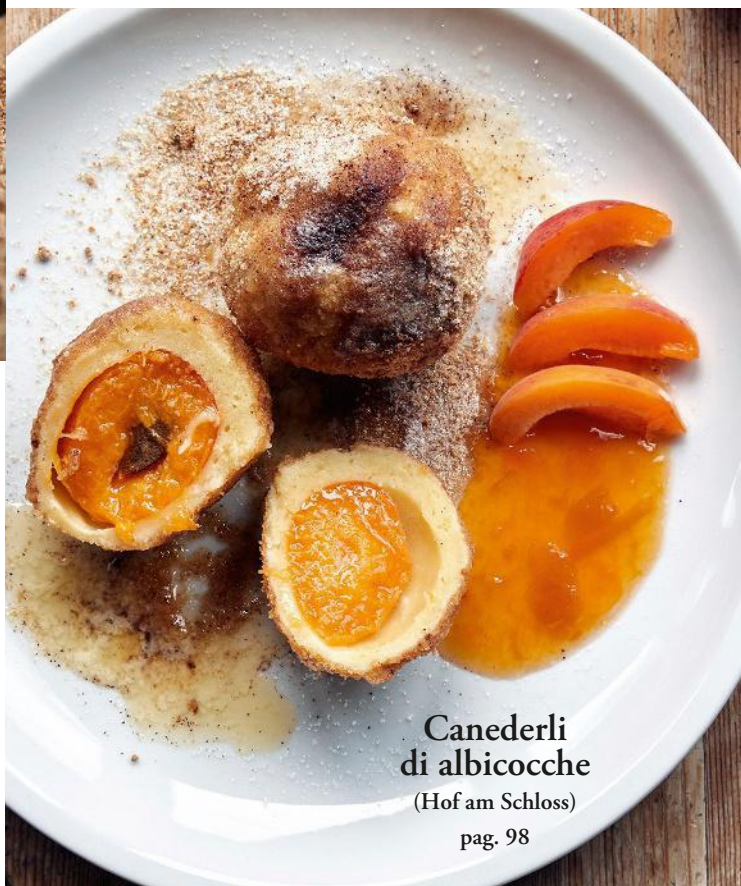
Proseguendo verso l'alta valle, si notano alberi altissimi e nodosi, dai rami ripiegati verso il basso. Si tratta di un'antica varietà di pero, già censito in valle nel 1755, che sopravvive in un centinaio di esemplari secolari. Questi alberi robusti, resistenti al freddo, regalano frutti aromatici e dolcissimi: le pere Pala. Una volta raccolte, anche se tenute al fresco, si mantengono al massimo per un paio di settimane; per questa ragione, un tempo venivano lavorate e conservate per l'inverno, da utilizzare come sostituto dello zucchero.

Davanti a ogni maso c'era infatti almeno un pero Pala: con i suoi i frutti essiccati e trasformati in farina si preparavano pani dolci e specialità come lo Zelten. Alla preservazione di questo frutto antico si è dedicato Walter Tschenett, illuminato precursore, già 15 anni fa, del rilancio della "Palabira" nel suo maso a Sluderno. Il borgo è dominato dal medievale castel Coira, tra i meglio conservati della regione, che vale assolutamente una visita. Per chi si trova in zona dal 7 al 15 settembre, la raccolta della pera Pala viene festeggiata nella vicina Glorenza con eventi tematici dedicati.

> segue a pag. 96



Qui sopra, alcune fasi della preparazione dei buonissimi Marillenknödel, tipici canederli dolci fatti con albicocche fresche avvolte in pasta di formaggio Quark.



Canederli di albicocche
(Hof am Schloss)
pag. 98



HOF AM SCHLOSS
È un'azienda agricola che offre anche ospitalità: vi lavorano tre generazioni della famiglia Wallnöfer. La specialità del maso, in posizione soleggiata a 930 metri di altitudine, sono le albicocche di varietà tradizionale venostana, la Vinschger Marille. Da metà luglio, dai circa 200 alberi coltivati si raccolgono frutti dalla polpa di colore intenso e gusto dolce-acidulo, molto aromatica, che Manuela Wallnöfer

vende freschi e utilizza per confetture e sciroppi genuini. I prodotti si possono acquistare nel negozio annesso al maso insieme al miele del marito apicoltore, speck in diverse varianti, salami e carne fresca di manzo, tutti artigianali e da animali allevati nella proprietà. Fam. Wallnöfer, via Castello 11, Montechiaro, Prato allo Stelvio (Bz), tel. 0473 617123, www.hof-am-schloss.com

> segue da pag. 95

La regina delle albicocche

Dominato dalle rovine di un castello duecentesco, Montechiaro è una piccola frazione di Prato allo Stelvio, ai piedi del Parco Nazionale di cui porta il nome. Nonostante l'altitudine di oltre 900 metri, qui, come in altre zone della valle, le albicocche crescono in tutta tranquillità e da sempre fanno parte della gastronomia locale. Per via dell'elevata escursione termica e delle piogge scarse, i frutti maturano lentamente e sviluppano il loro tipico, intenso aroma dolce acidulo che ne fa un'eccellenza del territorio. Le albicocche

di varietà valdostana maturano da metà luglio fino a metà agosto; dopo la raccolta, vanno mangiate nel giro di pochi giorni, perché non si mantengono a lungo. Anche per questa ragione gli abitanti della valle tradizionalmente le utilizzano per confetture, sciroppi e altre specialità di conserva. Come fa Manuela Wallnöfer che, con le "Marillen" e altri frutti che crescono nei terreni del suo maso, produce delizie che si possono acquistare in loco, oltre che nei negozi Pur Sudtirolo e nei mercati contadini che si tengono nei paesi vicini, come quello grande di Malles e di Glorenza.



BIOHOTEL PANORAMA

Qui Friedrich Steiner ha fatto dell'ecosostenibilità il suo manifesto. L'orto biologico, curato dalla figlia Lena, rifornisce la cucina del ristorante, che fa capo a Friedrich. Lo chef patron ha avviato anche una distilleria artigianale, all'interno della struttura, dove crea distillati e liquori, ovviamente bio, utilizzando esclusivamente

frutta di propria produzione o di fidati contadini della zona. Ciliegie, albicocche venostane, pere Pala e di altre varietà, oltre a specie rare e dimenticate come sorba e prugnolo vengono trasformati in pregiati "spirits" che si possono degustare nella D-lounge sopra la cantina. Via Nazionale 3, Malles (Bz), tel. 0473 831186 biohotel-panorama.it



In questa pagina, l'affaccio del biohotel Panorama, all'entrata di Malles; una selezione di liquori e i distillati di frutta bio prodotti dal padrone di casa Friedrich Steiner, e alcune fasi della lavorazione delle ciliegie. I prodotti della distilleria artigianale si possono degustare in purezza sotto la guida del loro creatore, oppure come complemento della cucina biologica del ristorante dell'hotel.

Lo spirito della frutta

Proseguendo verso Passo Resia e il confine, vale una sosta Glorenza, un borgo che ha conservato l'incanto di una cittadella racchiusa dentro una massiccia cinta fortificata. Un paio di chilometri la separano da Malles, dove la distilleria biologica di Friedrich Steiner è stata la prima ad essere avviata in Alta Val Venosta, 15 anni fa. Recuperare antichi saperi e trasformare i prodotti del territorio è la sua passione. Racconta Steiner: "L'arte della distillazione della frutta ha una tradizione secolare nella regione, diffusa da quando Maria

Teresa d'Austria concesse una speciale licenza ai contadini." A partire da luglio, quando maturano i frutti della sua azienda agricola, inizia la produzione di distillati, senza aggiunta di zucchero, e di liquori, fatti con l'alcol dello stesso frutto. A questi si aggiungono anche grappe di vitigni locali come Lagrein o Gewürztraminer, forniti dai contadini del territorio. Steiner è stato pioniere anche nel food pairing, oggi di grande tendenza: da anni prepara per gli ospiti interi menu utilizzando i suoi liquori e distillati sia come ingrediente, sia per accompagnare i piatti.



SEMIFREDDO ALLE FRAGOLE

(Maso Niederwieshof)

PER 4 PERSONE

2 albumi (75 g) - 100 g di zucchero semolato - 100 g di zucchero a velo - 250 g di fragole + quelle per decorare - il succo di mezzo limone - 500 ml di panna fresca - sale

- **1** Sciacquate le fragole, eliminate il picciolo e asciugatele con carta da cucina; frullatele e spruzzatele con il succo di limone. Sbattete leggermente gli albumi, metteteli in un pentolino, aggiungete lo zucchero semolato e scaldate a bagnomaria, sempre mescolando, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto completamente.
- **2** Trasferite il composto in una ciotola capiente, aggiungete un pizzico di sale, lasciate intiepidire, poi montate a neve con l'aiuto delle fruste elettriche. Incorporate lo zucchero a velo, mescolando delicatamente con una spatola.
- **3** Montate la panna. Amalgamate al composto di albumi prima il purè di fragole e poi la panna montata, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla. Trasferite il composto in uno stampo da plumcake di 11x22 cm circa rivestito di pellicola, livellatelo con una spatola e fate rassodare in freezer per almeno 4 ore. Sformate il semifreddo, eliminate la pellicola e servite il dolce a fette spesse, guarnendo con fragole intere pulite.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 580 cal/porzione



STRUDEL DI MELE

(Bio Agriturismo Vill)

PER 6 PERSONE

per la pasta: 350 g di farina - 250 g di burro - 90 g di zucchero semolato - 1 bustina di zucchero vanigliato - 1 bustina di lievito in polvere per dolci - 60 ml di vino bianco - sale
per il ripieno: 1,5 kg di mele - il succo di 1 limone - 50 g circa di zucchero semolato - 30 g di uvetta - cannella in polvere - 50 g di pangrattato - 1 tuorlo

- **1** Mescolate in una ciotola la farina con i due tipi di zucchero, il lievito, il burro morbido a pezzetti, il vino e un pizzico di sale. Amalgamate bene gli ingredienti, poi impastate con le mani. Formate una palla, avvolgetela in pellicola e lasciatela riposare per almeno 24 ore.
- **2** Intanto, preparate il ripieno: sbucciate le mele, tagliatele a fette sottili, mettetele in una ciotola e spruzzatele con il succo di limone. Cospargetele con lo zucchero semolato (regolatevi secondo la dolcezza delle mele e il vostro gusto), mezzo cucchiaino di cannella e l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e sgocciolata. Mescolate bene.
- **3** Riprendete la pasta e stendetela sottile. Cospargetela di pangrattato, sistematevi sopra il ripieno di mele preparato, lasciando liberi i bordi, e arrotolate. Sigillate le estremità dello strudel, spennellate la superficie con il tuorlo leggermente sbattuto e cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti circa.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 800 cal/porzione



CANEDERLI DI ALBICOCCHIE

(Hof am Schloss)

PER 6 PERSONE

1 uovo - 60 g di burro - 250 g di formaggio fresco tipo Quark (o ricotta) - 60 g di zucchero - 200 g di farina + quella per la lavorazione - 1 cucchiaino di semola di grano duro fine - circa 18 albicocche mature, pulite - sale
per rifinire: 80 g di pangrattato - 80 g di zucchero - cannella in polvere - 200 g di burro - confettura e albicocche fresche (facoltative)

- **1** Sgusciate l'uovo in una bastardella e lavoratelo con il burro morbido e a pezzetti. Unite il formaggio, lo zucchero e una presa di sale, lavorate ancora, poi incorporate la farina e la semola, fino a ottenere un impasto molto morbido.
- **2** Trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata e tagliatelo prima a grosse fette e poi in tocchi regolari (circa 18, tanti quanti le albicocche). Prendetene uno, appiattitelo leggermente, avvolgetevi 1 albicocca e richiudete, schiacciando leggermente la pasta tra i palmi delle mani fino a ottenere un grosso gnocco. Continuate nello stesso modo fino ad esaurire gli ingredienti.
- **3** Immergete i canederli, pochi alla volta, in una casseruola d'acqua poco salata in leggera ebollizione e lessateli per 15-20 minuti. Intanto, preparate il condimento: fate fondere metà del burro in una padella, aggiungete lo zucchero e rosolatevi il pangrattato. Scolate i canederli con un mestolo forato e fateli rotolare nel condimento fino a ricoprirli in modo uniforme. Disponeteli nei piatti e cospargeteli con il burro rimasto, fuso, e un pizzico di cannella. Completate, se le usate, con confettura e fettine di albicocca.

MEDIA

● Preparazione 40 minuti ● Cottura 25 minuti ● 600 cal/porzione



Aprire la tua scuola di cucina non è mai stato così facile

DEDY&BIBI



SCOPRI TUTTI I VANTAGGI DI REALIZZARE LA TUA SCUOLA DI CUCINA CON SALE&PEPE

Trasforma la tua passione in un mestiere profittevole. Con il nostro supporto potrai avvalerti di tanti benefici e agevolazioni oltre alla garanzia di utilizzare un brand leader di settore come **Sale&Pepe**. Ci occuperemo noi di tutto:

- Allestimento degli spazi • Formazione iniziale • Piano didattico annuale • Comunicazione a supporto • Licenza del marchio

SCOPRI COME SU WWW.SCUOLADICUCINA.IT/APRI-UNA-SCUOLA/
O SCRIVI A SCUOLADICUCINAFRANCHISING@MONDADORI.IT

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVX LIVE . ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



SCUDO VERDE CÀ VAL

La Cantina Produttori di Valdobbiadene presenta Scudo Verde Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. - Brut di Cà Val, il vino ideale nei momenti conviviali. Medaglia d'Argento al concorso Mundus Vini 2010, grazie al suo gusto equilibrato si abbina perfettamente agli antipasti di mare e ai piatti a base di verdure o carne bianca.



MOSER SPECK ALTO ADIGE

Moser Speck Alto Adige presenta una novità: gli Sfilacci Moser Speck Alto Adige IGP nel formato monoporzione. Un prodotto innovativo ed estremamente versatile in cucina, dal sapore leggermente affumicato e delicatamente speziato. Hanno un moderato apporto calorico e sono ricchi di proteine, vitamina B e sali minerali.



SUGO FRESCO CACIO E PEPE BIFFI

Biffi presenta il Sugo fresco Cacio e Pepe. Una delle eccellenze della tradizione gastronomica romana e italiana. Una deliziosa crema a base di Pecorino Romano Dop e Pepe Nero, perfetta da abbinare agli spaghetti. Il Sugo Cacio e Pepe va a completare la Linea delle Specialità fresche Biffi.



NOVITÀ CARTE D'OR

La strategia globale di Unilever 'No, less, better plastic' prevede azioni mirate a ridurre la quantità di plastica. Tra i vari progetti il primo per portata riguarda Carte d'Or che cambia il mondo del gelato lanciando una vaschetta compostabile e riciclabile che può essere sia riciclata nella carta sia smaltita nei rifiuti organici.



NOVITÀ BIO DI BAULE VOLANTE

Tra le novità bio Baule Volante troviamo il Gomasio curcuma e pepe nero e il Gomasio alle alghe. Rinnovati nel pack sono il Gomasio tradizionale e il Gomasio alle erbe. Il gomasio è un'ottima soluzione per insaporire le pietanze limitando l'utilizzo di sale.



POP CAFFÈ

Naos è una linea di capsule di caffè compatibili con tutte le macchine Nespresso. Prevede quattro miscele principali: Intenso, Cremoso, Arabico e Decaffeinato. In questa linea sono disponibili anche delle gustose bevande solubili: cioccolato, the al limone, the nero in foglia, ginseng, e tanti altri gusti.



"BUONGRANO" MULINO BIANCO

Miele millefiori 100% italiano, zucchero di canna in superficie e 100% farina integrale di frumento ottenuta attraverso la macinazione di grano tenero proveniente esclusivamente da agricoltura sostenibile. Buongrano è il primo prodotto a marchio Mulino Bianco realizzato secondo i dettami della "Carta del Mulino".



VIROSAC DURADIPIÙ

Virosac ha realizzato un sacchetto che rallenta la formazione dell'umidità, migliora la conservazione, mantiene la qualità e la freschezza degli alimenti più a lungo. Virosac Duradi più favorisce il risparmio dei consumatori e limita gli sprechi alimentari.



"BONTÀ DEL PARCO" TREVALLI

"Bontà del Parco" TreValli Cooperlat è una nuova linea di prodotti freschi a pasta filata (Mozzarella, Burrata e Stracciatella) realizzata con latte italiano al 100% presso lo stabilimento di Amandola, nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Tra le varie referenze, anche la mozzarella S.T.G. (Specialità Tradizionale Garantita).



SGUSCIATI CLASSIC LIFE

Ideali come snack da passeggio, per uno spuntino a scuola o in ufficio, sfizioso dopo-pasto o ingrediente originale, i nuovi Sgusciati Life soddisfano le esigenze di tutti gli amanti della frutta secca. Questi gustosi prodotti hanno anche numerose e preziose proprietà benefiche per la salute.



FROZEN YOGURT DI LATTERIA MERANO

Latteria Sociale Merano presenta il Frozen Yogurt in una nuova veste grafica e con una gamma arricchita di tre nuovi fantastici gusti: Nocciola, Caramello salato e Vaniglia e lampone. Il Frozen Yogurt - Yogurteria Merano è senza lattosio e realizzato con il 75% di yogurt e latte fresco dell'Alto Adige senza OGM e senza glutine.



BONTÀ IN 5 MINUTI

Cerreto Amanti del Biologico presenta Bontà in 5 minuti, tre primi piatti sani, buoni e 100% biologici. Farro alla zucca, Bulgur alla curcuma e Bulgur ai carciofi sono disponibili nei reparti ortofrutta in monoporzioni da 100 grammi, ideali per il consumo fuori casa.



NOVITÀ MOLINO ROSSETTO

Con i Preparati per dolci a freddo Molino Rossetto preparare una gustosa cheesecake o una fresca crostata di frutta è davvero facilissimo. Basta, infatti, solo l'aggiunta di qualche ingrediente fresco, come specificato in confezione, e qualche ora di riposo in frigorifero per stupire familiari e amici con gusto e fantasia.



SI CON RISO, SENZA LATTOSIO SCOTTI

Si con Riso, Senza Lattosio di Riso Scotti è una gamma completa di prodotti non solo per chi è intollerante al lattosio, ma per tutti coloro che tengono al proprio benessere, perché fatta con ingredienti semplici come farina di riso e olio da crusca di riso integrale. No grassi idrogenati, no conservanti, no coloranti, no olio di palma.



NUOVI ESTRATTI INSAL'ARTE

L'assortimento degli Estratti di frutta e verdura Insal'Arte si arricchisce di due nuovi gusti: 100% Arancia Rossa di Sicilia IGP e 100% Mela Pink Lady®, nati dalla collaborazione stretta da OrtoRomi con il Consorzio di Tutela dell'Arancia Rossa di Sicilia IGP e l'Associazione Pink Lady® Europe. Senza zucchero, coloranti né conservanti.



NOVITÀ DA BIRRA MESSINA

Grazie alla partnership con Heineken la storica Birra Messina e la nuova Birra Messina Cristalli di Sale, birra con un pizzico di cristalli di sale siciliano, che le donano morbidezza, rotondità e finezza di gusto, saranno disponibili in tutta Italia.



CARAPELLI LINEA SNACKING

Carapelli fa il suo ingresso nel mercato delle olive da tavola con la linea Snacking - olive denocciolate e senza liquido in una comoda busta stand up - da gustare in ogni occasione, anche fuori casa. Disponibile nelle varianti: Olive Nere, Olive Verdi e Olive Verdi con Basilico.



CONSORZIO BAMBÙ ITALIA

Consorzio Bambù Italia presenta Bambita, una linea con vasetti di germogli di bambù conservati in olio d'oliva, con l'aggiunta di spezie e aromi mediterranei. Esiste anche la versione dolce, con germogli di bambù canditi con lo zenzero. I prodotti della linea alimentare sono certificati "Vegan ok".



una nuova BELGRADO

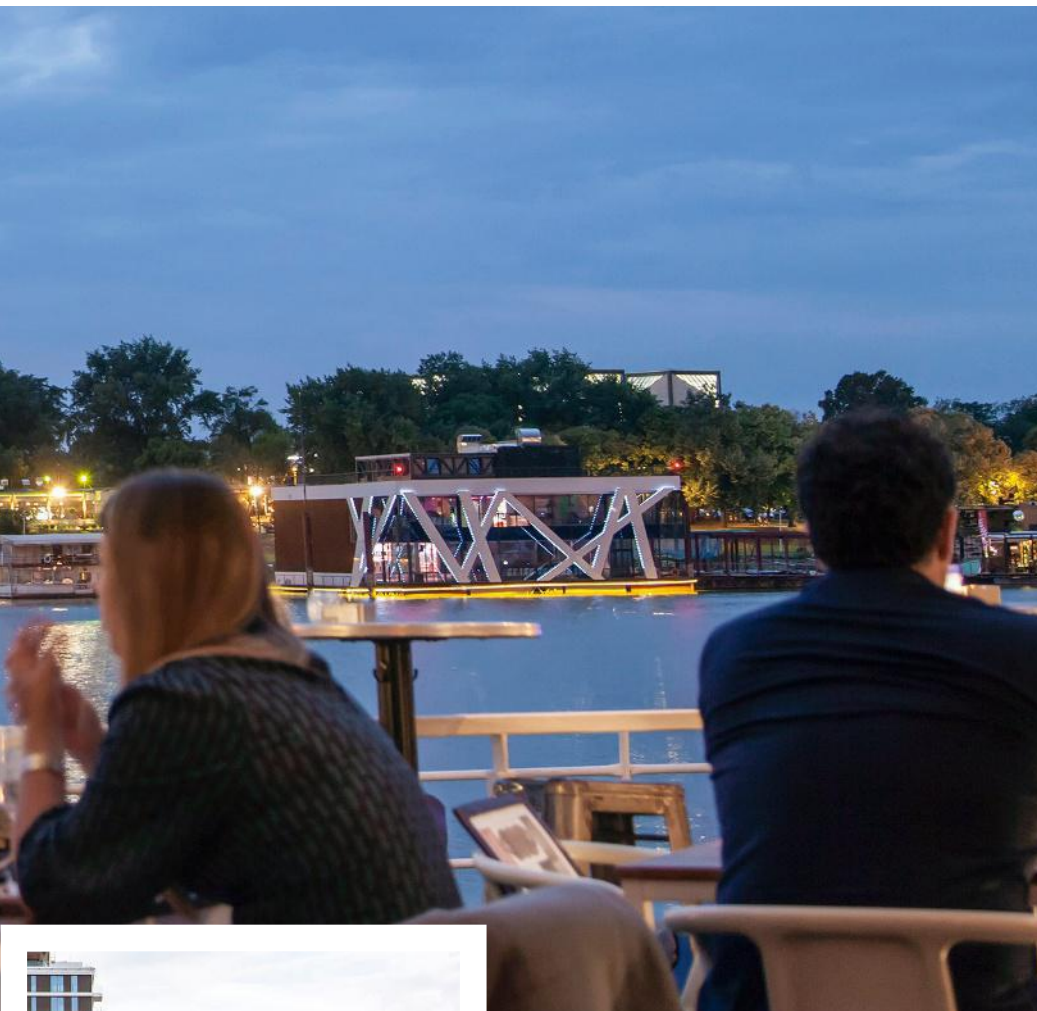
**RISTORANTI E CLUB SI SPECCHIANO NEI FIUMI DELLA CITTÀ SERBA
DOVE LA CUCINA BALCANICA PRENDE ACCENTI ALTROVE SCONOSCIUTI**

a cura di D. Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Laura Spinelli. Si ringrazia il Restoran Manufaktura per la realizzazione dei piatti

Sospesa tra le architetture austroungariche, quelle sovietiche e i nuovi grattacieli che animano il suo skyline, Belgrado sta cambiando identità. Passati gli “anni incerti” dei conflitti che hanno devastato i Balcani, la capitale serba è pronta a farsi ridisegnare (gli architetti Libeskind e Zaha Hadid ci hanno già provato) ed è disposta ad accogliere un turismo curioso di scoprirla, tra mercatini old style e moderni centri commerciali, caffè con musica rom e movide degne delle capitali mondiali del divertimento. Tanto per cominciare, la New Belgrade fa rivivere le rive della Sava (il fiume che, insieme al Danubio, taglia in due la città) con locali alla moda e “splavovi”, barconi trasformati in trattorie galleggianti e nigh club.

> segue a pag. 104





GIBANICA

PER 6 PERSONE

300 g di formaggio kravljeg (o feta sbriciolata) - 100 g di kajmak (o mascarpone) - 150 ml di latte - 150 ml di acqua frizzante - 400 g di pasta kore (o fillo) - 5 uova - olio d'oliva - sale
per servire: panna acida

- **1** In una terrina sgusciate le uova e sbattetele con la forchetta. Unite il latte, l'acqua, i formaggi, una presa di sale e mescolate lasciando sul fondo i grumi della feta. Dovete ottenere un mix semi liquido. Se occorre, unite acqua o latte.
- **2** Foderate uno stampo da plum cake unto d'olio con un foglio di pasta che sbordi dalla teglia e ricopritelo con un altro foglio della stessa misura. Tagliate il resto della pasta a strisce, accartocciatele e bagnatele nel mix. Sistematele ancora accartocciate e senza strizzarle nello stampo.
- **3** Chiudete i lembi della base sul ripieno e infornate per 45 minuti, a 180°. Servitela tiepida con panna acida.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 45 minuti ● 670 cal/porzione



In alto, i locali sulla riva sinistra della Sava in cui trascorrere una romantica serata. Qui sopra, la ciclabile che costeggia il nuovo quartiere Waterfront Belgrade costruito sul fiume e, a sinistra, la vista dal ponte Branko con il campanile della cattedrale di San Michele Arcangelo che svetta sullo sfondo.



Il panificio Pekarska Radionica che sforna pane e dolci lievitati con pasta madre. Nella pagina a destra: un'opera di street art sui pilastri del ponte ferroviario sulla Sava e, nelle foto piccole, il tempio di San Sava, i mosaici dorati di San Marco e la fortezza Kalemegdan.



TORTA DI CILIEGIE

PER 6 PERSONE

per la pasta: 400 g di farina + quella per lo stampo - 4 tuorli - 200 g di zucchero - 200 g di burro + quello per lo stampo - 1 limone non trattato - un pizzico di sale
per la farcia: 800 ml di latte - 1/2 baccello di vaniglia - 9 tuorli - 50 g di farina - 45 g di amido di mais - 80 g di zucchero - 700 g di ciliegie

- **1** Amalgamate la farina, lo zucchero e il sale, quindi unite i tuorli, una grattata di scorza di limone e il burro morbido a pezzettini. Lavorate fino a ottenere una pasta liscia e dividetela in due panetti, uno grande i 2/3 dell'altro. Stendete il panetto più grande per rivestire una teglia rotonda da 24 cm imburata e infarinata e infornate a 200° per 5 minuti.
- **2** Fate la crema: scaldate il latte con la vaniglia. In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero e versate la farina setacciata e l'amido di mais, quindi unite il latte bollente a filo (eliminate la vaniglia), mescolando energicamente con una frusta. Trasferite il composto in una casseruola su fuoco basso e fate sobbolire mescolando, fino a ottenere una crema abbastanza densa.
- **3** Denocciolate le ciliegie e tagliatele a metà. Farcite la base con la crema ancora calda e le ciliegie. Riducete il panetto di pasta rimasto in trucioli irregolari e sistemati sulla farcia fino a ricoprirli. Infornate di nuovo per 45 minuti a 180°. Se vi piace, verso la fine della cottura, cospargete la torta con qualche lamella di mandorla.

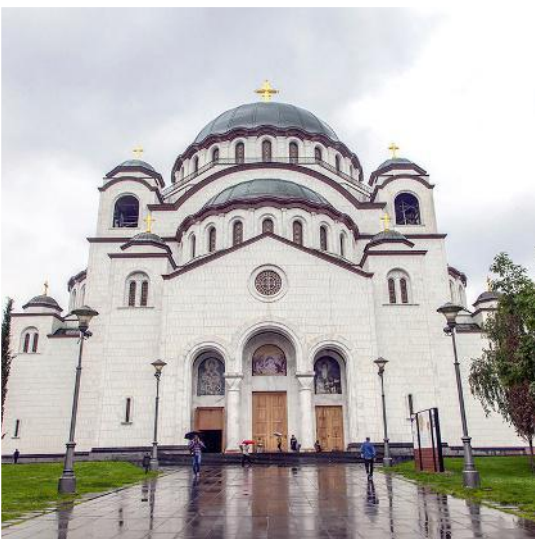
FACILE ● Preparazione 30 minuti ●
Cottura 60 minuti ● 900 cal/porzione

> segue da pag. 102

L'ex quartiere malfamato di Savamala è diventato un rassicurante e colorato distretto del design, di arti applicate e di jazz bar. Ma la vita notturna di Belgrado gira ancora intorno a Skadarlija, la Montmartre belgradese, quartiere dall'atmosfera bohémienne con le stradine di ciottoli su cui si affacciano decine di kafane (ristorantini che servono solo cibo locale) forse un po' chiassose ma perfette per una vera esperienza serba. Per entrare nella storia della città, però, bisogna salire sulla collina della sua antica fortezza, il Kalemegdan, da dove il paesaggio si legge come in una

cartolina. È dalla pietra candida della fortezza che la città ha preso il suo nome (Beli Grad, città bianca) e nel parco che la circonda si incontrano musei, bistrot, monumenti e statue, come quella maestosa del Vincitore o il Monumento di Gratitude alla Francia o ancora i busti di scrittori serbi. Dall'alto di Kalemegdan sfilano sotto gli occhi campanili, cupole, facciate Decò e Jugendstil (come quella dell'Accademia Serba delle Arti e delle Scienze) che fiancheggiano Kenz Mihailova, la via pedonale più famosa, e lo stupefacente Ponte Ada, viadotto a un solo pilone tra i più lunghi al mondo.

> segue a pag. 107



TACCUINO DI VIAGGIO

MANUFAKTURA

Kralja Petra 13

Sapori balcanici autentici nel menu di questo ristorante che propone generose porzioni di gibanica, maiale piccante e involtini in foglia di vite. Atmosfere da bistro e possibilità di acquisti a km 0. I piatti del nostro servizio sono stati fotografati qui.

KLUB KNJIŽENIKA

Francuska 7

È il ritrovo dello storico Club degli Scrittori. Si pranza in un padiglione tutto vetri circondato da un giardino.

TRI ŠEŠIRA

Skadarska 29

I "tre gradini" sono quelli che si salgono per entrare in questo ristorante di Skadarlija, dove le grigliate sono accompagnate da musica tzigana.

MANDARINA CAKE SHOP

Gracanicka 16

Dolcetti dai colori fluo ideati da un pasticcere e designer.

FINOVINO

Pop Lukina 6

Bottega vinaria progettata da un architetto italiano con proposte notevoli di vigneron locali ed etichette di vitigni autoctoni.

BOMBONDŽIJA

Gavrila Principa 14

Piccolo laboratorio artigianale che sforna ad ogni ora del giorno caramelle coloratissime, bonbon, lukum, gelatine e lecca-lecca dalle forme d'antan.

RAKIJA

Maike Jevrosime

Oltre alla classica acquavite di prugne, la più famosa distilleria serba prevede quella di pere, miele, ciliegie e mele cotogne.

PEKARSKA RADIONICA

Kralja Petra 91

Pane integrale, con grano saraceno e curcuma, con albicocche, uva e mele.

BORSA CUOCIPATATE PER MICROONDE

Non perdere la **BORSA CUOCIPATATE PER MICROONDE**
perfetta per cuocere le patate in pochi minuti.
Corri in edicola!

20° appuntamento - Dal 21 maggio

Scan me



In edicola con



solo € 8,99*

Modalità di utilizzo:

- Inserire le patate lavate all'interno della borsa
- Posizionare la borsa chiusa all'interno del microonde
- Cuocere per 4 minuti



IN PIÙ TROVERAI LA RICETTA
**"GNOCCHI DI PATATE
AL BASILICO CON POMODORINI
CONFIT E RICOTTA SALATA"**

**IL PROSSIMO
APPUNTAMENTO**



28 maggio
**COLTELLO E PALETTA
PER IL PESCE**

...E TANTE ALTRE USCITE! SCOPRILE TUTTE SU **MONDADORIPERTE.IT**

GRUPPO  **MONDADORI**

LESKOVČKA MUČKALICA (MAIALE PICCANTE CON I PEPERONI)

PER 4 PERSONE

800 g di filetto di maiale - 1 cipolla - 300 g di pomodori - 2 peperoni rossi
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere - un ciuffetto di prezzemolo - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate la cipolla e tagliatela finemente. Mondate i peperoni, scaldateli sulla fiamma, spellateli e tagliateli a pezzetti. Scottate i pomodori in acqua bollente per un paio di minuti, privateli della buccia e tagliateli a cubetti. Fate soffriggere la cipolla in un tegame con qualche cucchiaino d'olio finché sarà dorata, aggiungete pomodori, peperoni e peperoncino e continuate a soffriggere lentamente, coperto, fino a cottura dei peperoni (circa 20 minuti).

● **2** Cuocete il filetto intero sulla griglia o sulla bistecciera per 30 minuti girandolo su tutti i lati. Tagliatelo a cubetti, unitelo alle verdure, salate, pepate abbondantemente, e fate cuocere tutto insieme per 5 minuti. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite, se vi piace, con purea di patate.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 60 minuti ● 500 cal/porzione



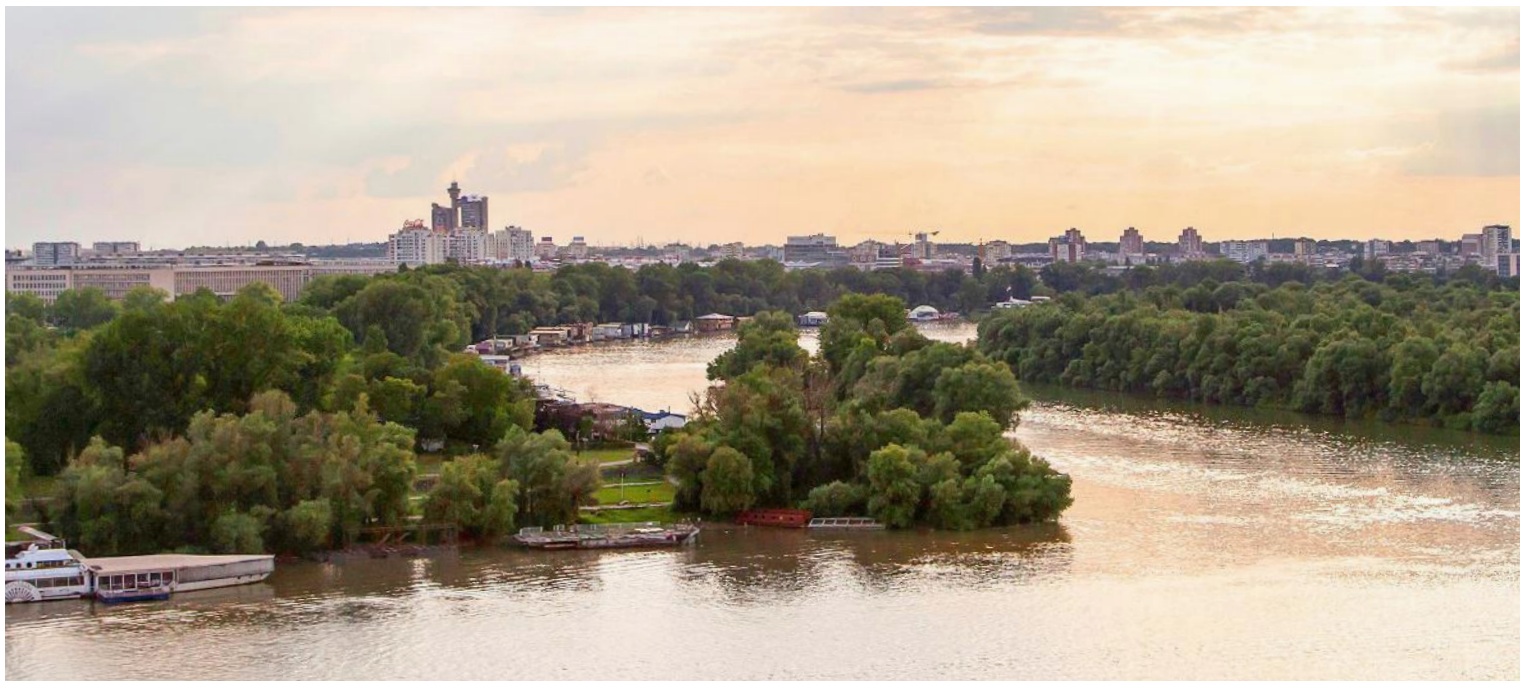
Qui sopra, il passeggio sulla via pedonale Ulica Knez Mihailova. In alto, musicisti di strada animano il quartiere di Skadarlija, ricco di atmosfera bohémienne. In basso, il museo dedicato a Nikola Tesla, dove si omaggiano la vita, le scoperte e gli esperimenti dello scienziato serbo, famoso per i suoi studi sull'elettricità.

> segue da pag. 104

Per un itinerario artistico Belgrado regala alcuni gioielli. Le chiese ortodosse sono più di cento e tra queste meritano una visita la cattedrale di San Michele Arcangelo, con la sua iconostasi impreziosita da colonne corinzie e luccicante di santi, angeli e madonne; San Sava, con le sue cupole orientali e San Marco dai mosaici dorati. Musei da non perdere sono quello di Arte Contemporanea che possiede la più grande raccolta di arte moderna jugoslava e il Museo Nazionale che racconta le vicende artistiche della Serbia dalle origini ai nostri giorni: uno dei suoi tesori è il Vangelo di Miroslav, il più bel manoscritto in cirillico del mondo. Infine il Museo Nikola Tesla vi fa assistere ad alcuni esperimenti dello scienziato.

> segue a pag. 108





> segue da pag. 107

Balcani fusion con personalità

Girando tra kafane e ristoranti gourmand si scopre che quella serba è una cucina fusion: la sua ricchezza, infatti, ha origine dal melting pot di etnie, culture, tradizioni che si sono alternate nei territori dei Balcani. Un po' greca, un po' bulgara, un po' turca e molto serba la cucina locale ha tratti inconfondibili e rigorosamente autoctoni come il prosciutto di carne bovina, il kajmak (un tipo di panna salata), l'ajvar (una crema di peperoni), la cicvara (pappa a base di farina, kajmak e acqua). Ma accanto a queste preparazioni ecco la carne, pronta a fare la parte del leone

come nei ćevapčići (piccole salsicce piccanti grigliate), serviti col proja (pane morbidissimo, quasi un soufflé, di farina di mais), nella karadžorđeva šnicla (un involtino di vitello impanato e fritto) e nella vešalica (carré di maiale affumicato e cotto al barbecue). Anche le verdure non mancano: una specie di piatto nazionale è il šušpe (a base di peperoni farciti di riso e carne e poi grigliati) ma sulle tavole belgradesi troverete soprattutto i crauti preparati in vari modi, in insalata, cotti al forno, stufati con cipolla e pancetta. Sugli splavovi, infine, è il pesce (d'acqua dolce come trote e pesci gatto) a dominare il menu.



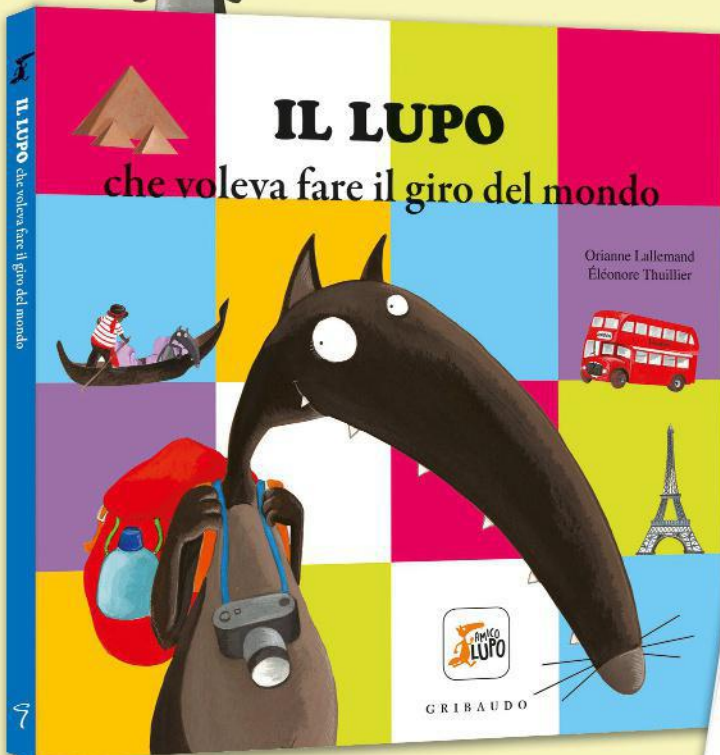
In alto, il tramonto sulla Sava visto dalla fortezza. Qui a sinistra, il laboratorio di caramelle e gelatine Bombondžija. Sotto, uno scorcio del centro storico e, a destra, il Restoran Manufaktura dove sono state scattate le foto dei piatti di questo servizio.



Finalmente arriva in edicola il Lupo più simpatico, tenero e curioso

Scopri le buffe avventure dell'adorabile **Lupo** amatissimo da tutti i bambini!

Una collana di **storie divertenti ed educative** dedicata ai più piccoli:
sei **splendidi volumi** cartonati imbottiti con grandi illustrazioni a colori,
che emozionano con la forza comunicativa dell'originale personaggio.

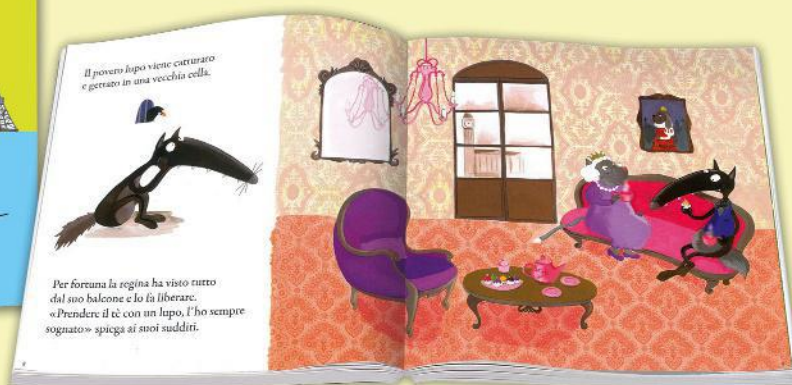


2^a uscita

IL LUPO

che voleva fare il giro del mondo

La foresta è diventata un po' noiosa, così a Lupo è venuta l'idea di viaggiare: in fondo basta uno zaino in spalla e partire! Seguiamo alla scoperta di tanti Paesi in cui vivere nuove avventure, tra monumenti da visitare e amici da incontrare...



Libro solo € 8,50*



G R I B A U D O

In edicola con

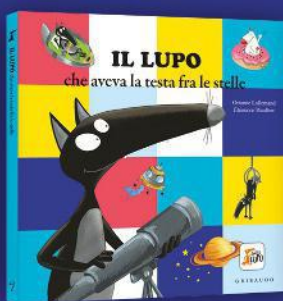


Non perdere le prossime uscite

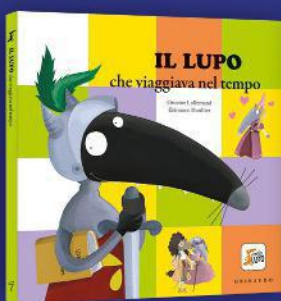


già in edicola
IL LUPO

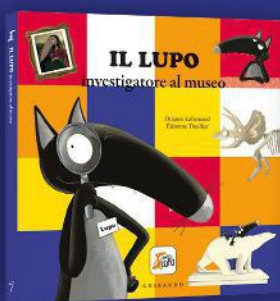
che si emozionava troppo



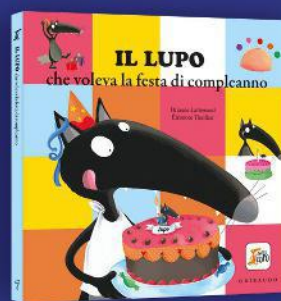
dal 29 maggio
IL LUPO che aveva
la testa fra le stelle



dal 5 giugno
IL LUPO
che viaggiava nel tempo



dal 12 giugno
IL LUPO
investigatore al museo



dal 19 giugno
IL LUPO che voleva
la festa di compleanno

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

GRUPPO  MONDADORI

SEMPLICI PIACERI



Olive

SUCCOSE
E POLPOSE
RINFORZANO
IL GUSTO DI PESCI
E VERDURE,
MA DANNO ANCHE
ENERGIA A
POLENTA E LEGUMI

a cura di Daniela Falsitta,
foto di Mondadori Portfolio



SFORMATINI DI FAVE IN SALSA DI OLIVE

PER 4 PERSONE

250 g di fave secche sgusciate
- 1 cuore di catalogna - 4 cucchiaini
di olive a scelta - 1 cucchiaino di semi
di finocchio - 1 spicchio d'aglio - 2
scorzette d'arancia non trattata -
olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate le fave, mettetele in una casseruola, copritele con 2 dita d'acqua e cuocete a fuoco medio, con il coperchio, per 1 ora (se necessario aggiungete un po' d'acqua durante la cottura). Mescolate vigorosamente con la frusta, fino a renderle cremose, salatele, pepatele e conditele con 2 cucchiaini d'olio.
- **2** Mondate la catalogna eliminando la base e le foglie sciupate, lessatela in acqua salata per 15 minuti, scolatela e tagliatela a pezzetti. Suddividetela in 4 stampini ovali spennellati d'olio.
- **3** Riempite gli stampini con la crema di fave, comprimete con un cucchiaino e infornate a 160° per 5 minuti. Saltate in padella le olive con un filo d'olio, l'aglio sbucciato, le scorze d'arancia e i semi di finocchio. Sformate gli stampi, guarnite con le olive e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 90 minuti ● 150 cal/porzione



BASTONCINI DI POLENTA CON SALSA ROSSA

PER 4 PERSONE

- 1/2 confezione di polenta
- 1 barattolo di olive nere denocciolate al naturale
- 400 g di pomodorini in conserva - 2 rametti di rosmarino
- 1 cipollotto - olio extravergine d'oliva - peperoncino in polvere
- sale - pepe

● **1** Preparate la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando è quasi pronta unite le olive nere, ben sgocciolate, e continuate a girare per 2-3 minuti. Ungete uno stampo, versatevi la polenta, livellatela con un cucchiaio inumidito e fate raffreddare. Sformatela, tagliatela a bastoncini e lasciatela asciugare all'aria.

● **2** Mondate il cipollotto, affettatelo finemente e stufatelo in padella con 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di aghi di rosmarino tritati e un pizzico di peperoncino. Aggiungete i pomodorini, salate, pepate e cuocete per 20 minuti a pentola coperta.

● **3** Scaldate una piastra, ungete i bastoncini di polenta, dorateli e serviteli con la salsa.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 50 minuti ● 460 cal/porzione



PAGELLO ALL'ARANCIA CON INSALATA DI OLIVE E FINOCCHI

PER 4 PERSONE

4 filetti di pagello - farina - 2 arance non trattate - 1 finocchio - 1 spicchio d'aglio - 4 cucchiaini di olive taggiasche - 4 noci - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

- **1** Affettate finemente il finocchio. Scaldare in una padella antiaderente 2 cucchiaini di extravergine e un spicchio d'aglio schiacciato, unite il finocchio e saltate a fuoco vivace per 3 minuti. Aggiungete le olive taggiasche e le noci sgusciate e spezzettate grossolanamente, una grattugiata di scorza di arancia e pepe.
- **2** Salate i filetti di pesce e lasciateli riposare in frigo per 15 minuti. Infarinare i filetti di pesce e dorare in una padella con 2 cucchiaini d'olio e una nocciola di burro, prima sul lato della pelle, poi sull'altro lato, per 2 minuti. Bagnate con il succo di un'arancia e lasciate evaporare.
- **3** Suddividete l'insalata di finocchi nei piatti e adagiatevi i filetti. Deglassate il fondo di cottura con 2 cucchiaini d'acqua e il succo dell'altra arancia e fate addensare. Salate, pepate e versate la salsina sul pesce. Se vi piace guarnite con le barbe dei finocchi.

FACILE

● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 350 cal/porzione

UN NUOVO SENSO AL TUO BENESSERE

Starbene  Mypersonaltrainer

Milano

Wellness Weekend

DAL 31 MAGGIO AL 2 GIUGNO 2019

 **FONDAZIONE RICCARDO CATELLA**
Via Gaetano de Castillia, 28 - Milano

CONSULENZE MEDICHE GRATUITE

Nutrizionista - dermatologo - gastroenterologo - ginecologo
- cardiologo - neurologo centro del sonno. In collaborazione
con Gruppo Ospedaliero San Donato

ANGOLO PREVENZIONE

Esame del fondo oculare - Analisi posturale - Analisi biometrica
(peso, pressione, % massa grassa/magra, frequenza cardiaca)

TALK

L'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita
a cura degli esperti di Starbene e Mypersonaltrainer

AREA FITNESS

Lezioni di yoga in collaborazione con YogaEssential

AREA BENESSERE

Mindfulness corner: alla scoperta dei sensi
Percorso Fitoaromatico

AREA KIDS

Angolo nutrizione for kids in collaborazione con Gruppo
Ospedaliero San Donato

Per informazioni e prenotazioni:
starbene.it e mypersonaltrainer.it

In collaborazione con:



**Gruppo
San Donato**

Main Partner:



Partner:



Partner Tecnici:



Presso gli spazi di:



FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA

Pirofile no limits

DAL FORNO PASSANO CON ELEGANZA A UNA TAVOLA CONVIVIALE MA ANCHE A UN PRATO OMBREGGIATO PER UN PICNIC D'ESTATE

di Monica Pilotto

C'è qualcosa di più irresistibile e goloso di una teglia colma e fumante, appena uscita dal forno? Che accolga arrostiti, lasagne, torte, focacce o verdure croccanti, arriva in tavola carica di profumi, sapori e irresistibili intingoli. In più è praticissima: basta sistemare gli ingredienti e lasciare che il forno lavori al nostro posto. Ed è perfetta anche per preparare in anticipo sfiziosi manicaretti da stipare in frigorifero. Se teglie e pirofile fanno parte a pieno titolo dell'attrezzatura di base in cucina, permettono anche di sbizzarrirsi, tra forme, colori e materiali.

> segue a pag. 116



● **1** La pirofila in stoneware colore acquamarina passa dal forno al servizio in tavola (Panarea di Brandani, cm 21x15x5,5h, € 21,50). ● **2** A forma di pesce la pirofila in gres con doppio decoro, da usare nel microonde (Villa d'Este Home Tivoli, cm 33x16x4,5h, € 17). ● **3** Ideale per preparare quiche, paste gratinate, torte dolci e salate la tortiera in gres smaltato, disponibile in altri quattro colori (della collezione Freestyle di Le Creuset, diam. cm 28, € 40). ● **4** Design moderno e materiali di alta qualità per la teglia in acciaio inox inalterabile nel tempo, con coperchio in vetro termo-resistente e profilo in silicone (Premium di Inoxriv, cm 36x25x8h, € 59). ● **5** Set di cinque pirofile in misure diverse, impilabili, in ceramica vetrificata resistente a macchie, incrinature e crepe nel passaggio dal congelatore al forno, fino alla lavastoviglie (KitchenAid, € 175). ● **6** Realizzata in collaborazione con grandi chef, la teglia in acciaio inox ha linee eleganti e grandi manici ergonomici, ideale per il servizio in tavola (Tools di littala in vendita su madeindesign.it, cm 36x24x6h, € 239). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 115

L'alluminio, prediletto dagli chef, è un ottimo conduttore di calore che distribuisce in modo uniforme, riducendo il rischio di bruciature; è ideale per cuocere arrostiti, pizze, torte rustiche e crostate che richiedono elevate temperature e devono risultare croccanti. Inoltre è più leggero rispetto alle pirofile in ceramica e gres di grande spessore che si scaldano lentamente, ma hanno il pregio di mantenere la temperatura anche fuori dal forno: adatte alla preparazione di lasagne, crespelle, gratin, sformati di verdura da servire direttamente a tavola. Se poi

volete conservare delle porzioni per il pranzo dei ragazzi al ritorno da scuola, usate le pirofile in vetro borosilicato (il cosiddetto pirex) che si prestano anche al congelamento in freezer. Nessun altro materiale però è resistente quanto l'acciaio inox, "indistruttibile" e decisamente igienico. Infine, ecco gli stampi in silicone platinico di ultima generazione: le preparazioni, nelle forme più originali, si sformano in loco. E le teglie con manico e coperchio, da trasportare su un prato ombreggiato per un delizioso picnic.

● **1** Lasagnera in acciaio inox lucido all'esterno e satinato all'interno; il coperchio in legno di ciliegio ha rivestimento interno in acciaio isolante e, una volta rovesciato, può essere usato come sottopentola (Linea Patrimonio di Lagostina, cm 35x22, € 209,90). ● **2** Due in una: la pirofila fonda si unisce a quella bassa e diventano recipiente con coperchio; in vetro borosilicato, grazie ai piedini resistenti al calore, dal forno passano sulla tavola (Tescoma, cm 42x26x17h, € 47,90). ● **3** Elegante in tavola e professionale in cucina, la teglia in alluminio con finitura esternain smalto e rivestimento interno ceramico nano tecnologico antiaderente indicato per cotture con pochi grassi (KnIndustrie, tre misure da cm 35x25x7h a € 88, coperchio in noce canaletto da € 46). ● **4** Lasagnera in acciaio Hi-Top con rivestimento antiaderente; il coperchio in plastica consente di trasportare teglia e contenuto in tutta sicurezza (Bake Away di Guardini, cm 24x32, € 21,50). ● **5** In silicone platinico lo stampo che passa dal forno (220°) al freezer (-60°) (Lékué, diam. cm 26,5x4,5h, € 20). ● **6** Il contenitore in vetro (0,6 litri, € 2) va anche in forno e ha coperchio in bambù (€ 3). Ikea 365+ ● **7** Pirofile in gres proposte in 7 colori e tre misure (Côté Table, da cm 26x18x7h, € 15). Indirizzi a pagina 6

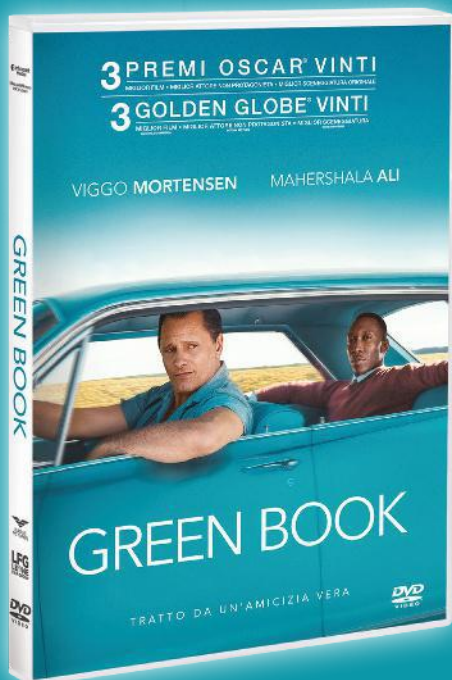


IN UN FILM PLURIPREMIATO, UNA GRANDE AMICIZIA ON THE ROAD

VIGGO MORTENSEN

MAHERSHALA ALI

GREEN BOOK



3 PREMI OSCAR®

MIGLIOR FILM • MIGLIOR ATTORE NON PROTAGONISTA • MIGLIOR SCENEGGIATURA ORIGINALE

3 GOLDEN GLOBE®

MIGLIOR FILM • MIGLIOR ATTORE NON PROTAGONISTA • MIGLIOR SCENEGGIATURA
MUSICALE/COMEDIA MOTION PICTURE MOTION PICTURE

3 Premi Oscar®, 2 grandi attori, per una storia formidabile ispirata a un'amicizia vera, quella tra **Don Shirley**, un prodigioso pianista di colore, e **Tony Lip**, buttafuori e autista a tempo perso che lo accompagna in una tournée nel profondo Sud degli USA: tra loro nasce un profondo rapporto di lealtà e rispetto proprio dove impera l'odio razziale.

IN EDICOLA A € 14,90*



Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it! www.facebook.com/superanteprimeinedicola

GRUPPO  MONDADORI

"Academy Award" and "Oscar" are the registered trademarks and service marks of the Academy of Motion Picture Arts and Sciences.
©2019 UNIVERSAL STUDIOS AND STORYTELLER DISTRIBUTION CO. LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

*Prezzo rivista esclusa

Vongole

COMUMI O VERACI, PICCOLE O GRANDI,
SONO I MOLLUSCHI BIVALVI PIÙ VERSATILI:
REGALANO PIATTI INDIMENTICABILI

di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda





COMUNI

Conosciute come lupini, poveracce (in Romagna) o bibarasse (in Veneto) sono di piccole dimensioni. Il loro colore varia dal beige al grigio-azzurro. Sono più saporite delle veraci, ma le dimensioni e l'alto rischio che contengano sabbia rendono la loro preparazione più laboriosa.



VERACI

Possono arrivare a 5-6 cm di diametro. Sono di 2 tipologie: le più rare "nostrane" e quelle "filippine", comunemente in commercio (allevate però in Italia). Quest'ultime hanno gusci più scuri e i 2 sifoni (le appendici che escono dalle valve) uniti e non separati come in quelle autoctone.

PULIRLE

- **1** Mettete le vongole piccole o veraci in una ciotola d'acqua fredda, aggiungete 1 cucchiaino di sale e fatele riposare per 2 ore: espelleranno sabbia e impurità.
- **2** Trasferite le vongole con le mani in un colino e sciacquatele sotto acqua fredda corrente.
- **3** Ora scartate tutte le vongole rotte e soppesate le altre: se risultano più pesanti, eliminatele, perché di norma contengono solo sabbia.



APRIRLE

- **1** Scaldate una casseruola, unite le vongole pulite, versate a piacere 1 dl di vino bianco, chiudete e cuocete per 2-3 minuti. Sgocciolate le vongole aperte con un mestolo forato.
- **2** Filtrate l'acqua di cottura attraverso un colino a maglie fitte foderato con un telo.
- **3** Se eliminate 1 valva delle veraci, togliete anche le "cerniere" che tengono unite le 2 conchiglie. È sgradevole trovarle nelle preparazioni.



LINGUINE CON VERACI E GUANCIALE

- **1** Aprite 1 kg di vongole (vedi pag. precedenti), scolatele, sgusciate la metà e filtrate il liquido. Rosolate 1 spicchio d'aglio tritato con 1/2 peperoncino e 0,5 dl di olio in una casseruola; versate l'acqua delle vongole e spegnete.
- **2** Lessate 320 g di linguine per 2/3 del tempo previsto e trasferitele nella casseruola sotto la quale avrete riacceso il fuoco. Terminate la cottura della pasta, mescolando, in modo che l'acqua di cottura delle vongole venga totalmente assorbita. Unite le vongole e, dopo 1 minuto, servite. Completate con 8 fette di guanciale croccante.

VONGOLE ALLA RICOTTA GRATINATE

- **1** Fate aprire 1 kg di vongole veraci, eliminate 1 valva a ciascun mollusco e filtrate il liquido di cottura. Tritate 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo e unite al mix 100 g di pangrattato, 50 g di ricotta, 25 g di pecorino grattugiato, un filo d'olio, poco liquido di cottura della vongole e pepe.
- **2** Immergete una vongola per volta nel composto (come un cucchiaino) per raccogliere la giusta quantità di farcia. Compattate e mettete la vongola su una teglia. Gratinete sotto il grill del forno per 3-4 minuti, in modo che la superficie risulti ben gratinata. Fatele riposare per 1-2 minuti e servite.



PAPPA AL POMODORO CON LUPINI

- **1** Aprite 1 kg di piccole vongole e filtrate il liquido di cottura. Sgusciate metà, tenendoli separati. Tostate 500 di pane toscano a fette e strofinatelo con aglio. Spellate 800 g pomodori perini, eliminate i semi e fateli a pezzetti. Disponete le fette di pane in una casseruola, unite i pomodori, l'acqua delle vongole e 1 litro d'acqua bollente.
- **2** Cuocete per 1 ora, mescolando spesso con una frusta, finché il pane si sarà risotto in una "pappa" e il liquido sarà evaporato. Spegnete, unite le vongole sgusciate, poco basilico spezzettato e olio e pepate. Distribuite la pappa nei piatti e completate con le vongole ancora con il guscio.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

ALTRI PICCOLI MOLLUSCHI

TELLINE. Molto comuni nei nostri mari, hanno una piccola conchiglia giallastra con sfumature violacee che raramente supera i 2 cm. Questi molluschi hanno un gusto dolce e delicato, ma richiedono una preparazione piuttosto impegnativa, perché hanno poca polpa e trattengono molta sabbia dai fondali su cui vivono. Possono essere utilizzate

in tutte le ricette in sostituzione delle vongole di piccole dimensioni: paste e sauté.
TARTUFI DI MARE. Caratterizzati da 2 gusci massicci, screziati e con scanalature molto marcate, ospitano un mollusco di consistenza elastica e gusto delicato. Sono molto pregiati, quasi quanto le ostriche, e proprio come queste, si mangiano anche crudi, insaporiti solo con pepe e limone.



NEL PROSSIMO NUMERO: COZZE



Pentole TVS,
piatti Virginia Casa.
Indirizzi a pagina 6

n. 6 giugno 2019

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)

Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)

Enza Dalesandri enza.dalesandri@mondadori.it (caporedattore)

Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)

Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)

Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)

Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)

Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori vavassori@mondadori.it (caporedattore)

Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)

Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)

Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Marina Cella, Claudia Compagni,

Sara Farina, Marialuisa Gardiman, Paola Mancuso,

Francesca Romana Mezzadri, Ada Parisi, Antonella Pavanello,

Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Table Top Flores Manfredi,

Enrico Saravalle, Francesca Tagliabue, Roberto Zanca

Foto: Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefano Scatà,
Felice Scoccimarro/Alkemia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:

www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;

telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS).

L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini - Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl

Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8502 del 18 dicembre 2018



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali



NEL NUMERO DI LUGLIO

INVITO A BORDO PISCINA

Il sole dell'estate e gli amici più cari... Gli ingredienti ideali per una giornata dal tocco gourmand con prelibatezze come rotolini di salmone e avocado, arrosto con la burrata al basilico e torta brioche alle more.



CARPACCIO PROTAGONISTA

Dalla ciambella di salmone con le verdure al rotolo di carne con uova e mistanza, vanno in scena piatti freddi da invito.



L'ESTATE NEL VASETTO

Confetture dolci e salate perfette a tutto pasto: di bucce di anguria, peperoni e zucchine mango e mojito, mele e prugne.

in edicola dal 25 giugno



SALE&PEPE SUL TUO TABLET E SMARTPHONE

Con l'applicazione per iPad/iPhone e dispositivi Android potrai leggere Sale&Pepe ovunque tu sia direttamente dal tuo tablet o dal tuo telefono. Scarica GRATIS l'applicazione da App Store o da Google Play e porta sempre con te la tua rivista preferita.



Inoltre, sul www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!

Zafferano con cozze



...oppure con riso, pasta, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.

Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.

Provalo con le tue ricette preferite

e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCOLO COME TI PARE



COSTADORO

MAP COMMUNICATION



NASCONO DAI VIGNETI DEL **PICENO**,
ACCAREZZATI DALLA BREZZA DEL **MARE**
E PRODOTTI NEL PIENO
RISPETTO DELL' AMBIENTE

Da questa CONCEZIONE-GREEN hanno origine VINI BIOLOGICI in grado di incontrare le esigenze del consumatore più attento alla qualità e alla salvaguardia dell'ecosistema naturale. Il vino bianco biologico OFFIDA PECORINO DANÙ D.O.C.G. è la migliore espressione di una filosofia che unisce tradizione e innovazione... un'esplosione di aromi che coinvolge i sensi.